

NOV 02 | 25



L'HEBDO EN BRÈVES

100 % WEB
CONNECTÉ
AUGMENTÉ
PAR L'ODJ MEDIA

IMAGE GÉNÉRÉE PAR L'IA

SAHARA : SM LE ROI MOHAMMED VI PROCLAME UNE VICTOIRE HISTORIQUE ET TEND LA MAIN À L'ALGÉRIE



BREAKING NEWS

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

LE ROUND-UP

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



www.lodj.ma

N°: 104 SEMAINE: 1



LAST NEWS



04 ÉDITO D'OUVERTURE

38 CULTURE HEBDO

44 DIGITAL HEBDO

60 SANTE HEBDO

06 BREAKING NEWS

36 LIFESTYLE HEBDO

52 SPORT HEBDO

66 AUTO MOTO

IWEEK

104
NOV | 2025

LODJ



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

104

NOV | 2025

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN
DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN
ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSAID - MAMOUNE ACHARKI
KARIMA SKOUNTI - MAMADOU BILALY COULIBALY
INSÉRION ARTICLES & MISE EN PAGE : MAMOUNE ACHARKI & IMAD BENBOURHIM
MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN
ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BENBOURHIM
WEBDESIGNER / COUVERTURE : IMAD BENBOURHIM
SOCIAL MEDIAS TEAM : KARIMA SKOUNTI - NADA DAHANE
STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - FAHD WAHIDAL

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma



EDITO

RABAT - SA MAJESTÉ LE ROI MOHAMMED VI, QUE DIEU L'ASSISTE, A ADRESSÉ, VENDREDI, UN DISCOURS À SON PEUPLE FIDÈLE.

"Louange à Dieu, Prière et salut sur le Prophète, Sa famille et Ses compagnons.

Dieu dit dans Son Livre Sacré : "Nous t'avons accordé une victoire éclatante". Véridique est la parole de Dieu.

Cher peuple,
Par la grâce du Seigneur et avec Son aide, après cinquante ans de sacrifices, nous ouvrons un nouveau chapitre victorieux dans le processus de consécration de la Marocanité du Sahara, destiné à clore définitivement le dossier de ce conflit artificiel, par une solution consensuelle fondée sur l'Initiative d'Autonomie. C'est un véritable motif de fierté que ce changement historique intervienne à la période où sont commémorés respectivement les cinquantième et soixante-dixième anniversaires de la Marche Verte et de l'Indépendance du Maroc.

A cette occasion, Je me réjouis de partager avec toi la satisfaction que M'inspire la teneur de la dernière Résolution du Conseil de Sécurité.

Nous vivons une étape charnière et un tournant décisif dans l'Histoire du Maroc moderne: Désormais, il y aura un avant et un après 31 octobre 2025.

Il est venu le temps du Maroc uni qui s'étend de Tanger à Lagouira : celui dont nul ne s'avisera de bafouer les droits, ni de transgérer les frontières historiques.

Cher peuple,
Dans un précédent Discours, J'ai affirmé qu'en ce qui concernait l'affaire de notre intégrité territoriale, nous étions passés d'une phase de gestion proprement dite à celle d'une dynamique de changement.

En effet, la dynamique que Nous avons impulsée ces dernières années a commencé à porter ses fruits sur tous les plans.

De fait, les deux-tiers des Etats-membres des Nations Unies considèrent désormais que l'Initiative d'Autonomie est le seul



cadre qui vaille pour parvenir au règlement de ce conflit. Par ailleurs, la reconnaissance de la souveraineté économique du Royaume sur ses Provinces du Sud s'est largement étendue après que de grandes puissances économiques comme les Etats-Unis d'Amérique, la France, la Grande-Bretagne, la Russie, l'Espagne et l'Union Européenne ont décidé d'encourager les investissements dans ces provinces et de promouvoir les échanges commerciaux avec elles.

Avec un tel atout, ces provinces peuvent désormais s'affirmer au sein de leur environnement régional, y compris la région du Sahel et du Sahara, comme un pôle de développement et de stabilité et un axe central de l'activité économique.

Dieu soit loué, nous entrons dans la phase décisive du processus onusien dès lors que la Résolution du Conseil de Sécurité définit les principes et les fondements susceptibles de conduire à un règlement politique définitif de ce conflit, dans le strict respect des droits légitimes du Maroc.

Dans le droit fil de la Résolution onusienne, le Maroc procédera à l'actualisation et à la formulation détaillée de la Proposition d'Autonomie en vue d'une soumission ultérieure aux Nations Unies. En tant que solution réaliste et applicable, elle devra constituer la seule base de négociation.

Nous saisissons cette occasion pour exprimer nos remerciements et notre considération à tous les pays qui, par leurs positions constructives et leurs efforts soutenus en faveur du bon droit et de la légitimité, ont contribué à l'avènement de ce changement.

Je réserve une mention spéciale aux Etats-Unis d'Amérique, sous le leadership de Notre Ami, Son Excellence le Président Donald Trump, dont les efforts ont permis d'ouvrir la voie à un règlement définitif de ce conflit.

Nous remercions aussi nos amis en Grande-Bretagne et en Espagne, et plus spécialement, en France, dont les efforts ont concouru à faire aboutir ce processus pacifique.

Nos vifs remerciements vont également à tous les pays arabes et africains frères qui n'ont jamais cessé d'exprimer leur soutien inconditionnel à la Marocanité du Sahara, ainsi qu'aux différents pays du monde qui appuient l'Initiative d'Autonomie.

Bien que la question de notre intégrité territoriale connaisse des évolutions positives, le Maroc demeure attaché à la nécessité de parvenir à une solution qui sauve la face de toutes les parties, sans vainqueur, ni vaincu.

Le Maroc ne brandit pas ces changements comme un trophée et ne souhaite nullement attiser les antagonismes ou accentuer les divisions.

Dans ce contexte, Nous appelons sincèrement nos frères dans les camps de Tindouf à saisir cette opportunité historique pour retrouver les leurs et jouir de la possibilité que leur offre l'Initiative d'autonomie de contribuer à la gestion des affaires locales, au développement de leur patrie et à la construction de leur avenir, dans le giron du Maroc uni.

En Ma qualité de Roi, garant des droits et des libertés des citoyens, J'affirme solennellement que les Marocains, étant tous égaux, il n'y a pas de différence entre les personnes rentrées des camps de Tindouf et leurs frères installés dans le reste du territoire national.

Par ailleurs, J'invite Mon Frère, Son Excellence le Président Abdelmadjid Tebboune à un dialogue fraternel sincère entre le Maroc et l'Algérie afin que, nos différends dépassés, nous jetions les bases de relations nouvelles fondées sur la confiance, la fraternité et le bon voisinage.

En outre, Nous réitérons notre engagement à continuer d'œuvrer à la relance de l'Union du Maghreb, sur la base du respect mutuel, de la coopération et de la complémentarité entre ses cinq Etats-membres.

Cher peuple,

Le développement général de nos provinces du sud, ainsi que la sécurité et la stabilité qui y règnent, ont été possibles grâce aux sacrifices de tous les Marocains.

A ce propos, Nous tenons à exprimer la fierté et la considération que Nous inspirent tous Nos fidèles sujets, et plus particulièrement les habitants de nos Provinces du sud, qui ont toujours manifesté leur attachement aux symboles sacrés de la Nation, à son unité nationale et à son intégrité territoriale.

Nous saluons également les efforts inlassables de la diplomatie officielle, partisane et parlementaire et ceux des différentes institutions nationales, pour clore définitivement le dossier de notre intégrité territoriale.

L'anniversaire de la Glorieuse Marche Verte est l'occasion de nous remémorer avec déférence les grands sacrifices consentis, durant les cinquante dernières années, par les Forces Armées Royales et les Forces de sécurité dans toutes leurs composantes, ainsi que par leurs familles établies sur tout le territoire national, afin de défendre l'unité du pays et de préserver sa sécurité et sa stabilité.

Nous nous rappelons avec recueillement et saluons la mémoire de l'Artisan de la Marche Verte, Notre Vénéré Père, Sa Majesté le Roi Hassan II, que Dieu l'ait en Sa sainte miséricorde, ainsi que celle de tous les valeureux martyrs de la Nation.

*Wassalamou
alaikoum wa
rahmatullah
wa barakatouh".*





L'ACCORD FRANCO-ALGÉRIEN DE 1968 DÉNONCÉ PAR L'ASSEMBLÉE NATIONALE, L'EXÉCUTIF POUSSÉ À AGIR

Jeudi 30 octobre, coup de théâtre à l'Assemblée nationale française : les députés ont adopté, par 185 voix contre 184, une proposition de résolution portée par le Rassemblement national (RN) visant à dénoncer l'accord franco-algérien de 1968. Cet accord encadre les conditions de séjour et certains avantages administratifs pour les ressortissants algériens vivant en France.

La résolution a été déposée dans le cadre de la niche parlementaire du RN, journée réservée à ses textes. À la surprise générale, le parti d'extrême droite a obtenu le soutien d'une partie des députés Les Républicains (LR) et du groupe Horizons (parti d'Édouard Philippe).

Face à l'adoption, Marine Le Pen a salué « une journée historique ». Du côté des oppositions, la réaction a été immédiate. Les groupes de gauche et la majorité présidentielle ont dénoncé un vote jugé dangereux pour les relations franco-algériennes. L'accord franco-algérien de 1968 octroie aux Algériens des règles spécifiques en matière : de visas, de séjour et de regroupement familial.

Sa dénonciation est régulièrement réclamée par la droite dure, qui estime que ces dispositions créent une forme d'exception migratoire. Pour le RN, plus rien ne justifie son maintien. Mais ce texte reste symbolique : une résolution n'a aucune valeur législative. Seul le gouvernement peut juridiquement dénoncer l'accord.

Le résultat très serré s'explique par l'absentéisme massif. Seuls 30 députés macronistes sur 92 étaient présents au moment du vote. Plusieurs élus ont dénoncé une « faute politique ». La gauche a également voté en rangs dispersés, avec de nombreux absents dans les groupes LFI, socialiste, écologiste et communiste. Ces défections donnent un poids politique inattendu au RN dans un contexte où l'immigration est redevenue centrale dans le débat national.

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

TOP

CAN Maroc 2025 : vente record de plus de 250 000 billets en trois jours

La fièvre de la CAN 2025 monte d'un cran au Maroc. En l'espace de seulement trois jours, plus de 250 000 billets ont été écoulés, signe d'un engouement populaire rarement observé pour une compétition continentale. Entre passion sportive, infrastructures modernisées et attentes internationales, le pays confirme son statut de nouvelle capitale du football africain.



FLOP



Deux femmes ont été interpellées à Tanger après le décès tragique d'un nourrisson dans une crèche privée, suscitant une vive émotion locale.

Une enquête est en cours pour déterminer les responsabilités et les éventuels manquements dans la prise en charge de l'enfant.

TUNNEL ESPAGNE-MAROC : UN RÊVE SOUS-MARIN ENFIN À PORTÉE DE MAIN !

confirme que la technologie actuelle permet de construire cette prouesse sous-marine, malgré les défis géologiques du seuil de Camarinal, point le plus complexe du tracé.

La galerie de reconnaissance, première phase du chantier, devrait s'étendre sur 65 km, avec un tronçon espagnol de 40 km reliant Vejer de la Frontera au réseau ferroviaire.

Les travaux pourraient durer entre six et neuf ans pour cette étape exploratoire, tandis que le tunnel final pourrait être opérationnel entre 2030 et 2040.

Calendrier et étapes du chantier

Les gouvernements espagnol et marocain viseront une décision finale en 2027, après avoir étudié d'autres modèles européens et internationaux,

comme le tunnel sous la Manche et le tunnel Rogfast en Norvège.

Des études de sismicité et du fond marin sont également menées avec l'appui du Service géologique des États-Unis.

Un projet stratégique pour l'Europe et l'Afrique

Au-delà du transport de passagers et de marchandises, le tunnel Espagne-Maroc pourrait devenir un axe stratégique pour l'énergie et le numérique, avec des interconnexions électriques et de la fibre optique.

Ce projet titanique renforcerait les liens économiques et logistiques entre l'Europe et l'Afrique du Nord et marquerait un tournant historique pour le détroit de Gibraltar.

Le budget global estimé pour la partie espagnole dépasse 8,5 milliards d'euros, avec un financement partiel possible via les fonds européens Next Generation. Le projet est aussi pensé pour la rentabilité, à l'image des tunnels à grande vitesse existants.

Transformer le rêve en chantier réel

Reste à voir si les deux pays concrétiseront cette vision futuriste. Les yeux seront tournés vers 2027,

[LIRE LA SUITE](#)

Une nouvelle étude espagnole affirme que le projet de tunnel sous le détroit de Gibraltar reliant le Maroc et l'Espagne est désormais techniquement réalisable, pour un coût de 8,5 milliards d'euros.

Une étude allemande confirme la faisabilité

Le projet de tunnel Espagne-Maroc, vieux de près de 50 ans, franchit une étape décisive.

L'étude commandée par le gouvernement espagnol et réalisée par la société allemande Herrenknecht, spécialiste des tunneliers,

Numéro
104

CHRONIQUES VIDÉO

De la moralisation politique





MENDICITÉ ET SANS-ABRI : LE GOUVERNEMENT DÉBLOQUE 27 MDH POUR DES MESURES D'URGENCE

Le phénomène des sans-abri et de la mendicité a animé les débats ce lundi 27 octobre à la Chambre des représentants. Interpellée sur la hausse visible des personnes en situation de rue dans plusieurs villes du Royaume, la ministre de la Solidarité, de l'Inclusion sociale et de la Famille, Naima Ben Yahia, a annoncé une série de mesures concrètes accompagnées d'une enveloppe globale de 27 millions de dirhams.

Selon elle, la lutte contre la précarité urbaine nécessite une approche multilatérale impliquant non seulement les pouvoirs publics, mais aussi la responsabilité collective des citoyens. Une stratégie nationale pour la famille, attendue prochainement, servira de cadre central pour coordonner l'action sociale autour des publics vulnérables.

Lors de son intervention dans l'hémicycle, la ministre a révélé qu'un budget de 16,53 millions de dirhams a été mobilisé pour accompagner 31 centres spécialisés accueillant les personnes en situation de rue. Ces structures offrent un accès à l'hébergement, aux soins, à l'écoute psychologique et à l'accompagnement administratif, notamment pour l'obtention de documents d'identité. Ces centres, déjà actifs dans plusieurs régions, travaillent avec des associations locales afin d'orienter les personnes vers des solutions durables, loin de l'errance et de l'exploitation.

En complément, la ministre a annoncé l'acquisition de centres d'assistance sociale itinérants grâce à une enveloppe de 11 millions de dirhams.

[LIRE LA SUITE](#)



By Lodj WEB TV



**100% digitale
100% Made in Morocco**



UN BLINDÉ INDIEN, MADE IN MOROCCO POUR LES FAR



Le groupe indien Tata a officialisé le lancement de la production de son nouveau véhicule blindé AAP-TR au Maroc, destiné aux Forces armées royales (FAR). Cette initiative marque un tournant majeur pour l'industrie militaire marocaine, qui se positionne désormais comme acteur régional dans la fabrication de matériel de défense.

L'AAP-TR, symbole du renouveau industriel militaire marocain

Le secteur de la défense au Maroc vient de franchir une étape décisive avec l'arrivée du géant indien Tata dans le paysage industriel local. En septembre 2024, Tata Advanced Systems Limited (TASL) a signé un accord historique avec l'administration de la Défense nationale marocaine pour la production sur place du véhicule blindé AAP-TR, une version adaptée du WhAP (Wheeled Armoured Platform), conçue spécifiquement pour répondre aux besoins des FAR. L'usine, implantée dans la région de Casablanca, vise à produire plusieurs dizaines de véhicules par an, avec une montée en puissance prévue sur trois ans pour atteindre une cadence de cent unités annuelles.

Ce partenariat stratégique s'inscrit dans la volonté du Maroc de renforcer son autonomie en matière d'équipement militaire et de développer une industrie locale capable de répondre aux exigences modernes de la défense. Les premiers véhicules devraient être livrés aux FAR dans les 18 prochains mois, selon les responsables du projet.

Le choix du Maroc pour cette implantation industrielle s'explique par sa stabilité politique, son ouverture aux investissements étrangers et la qualité de ses infrastructures logistiques, qui facilitent l'exportation vers d'autres marchés africains.

Le véhicule blindé AAP-TR, caractérisé par sa mobilité accrue, sa modularité et sa capacité à opérer sur des terrains difficiles, représente une avancée technologique notable pour les FAR. Doté de systèmes de protection avancés et d'une architecture flexible, il répond aux besoins croissants en matière de sécurité et de défense face aux nouveaux défis régionaux. L'assemblage local permettra également un transfert de compétences et de technologies, avec la formation de techniciens marocains et la création d'emplois spécialisés.

[LIRE LA SUITE](#)

GOOD NEWS

**49 NOUVEAUX
CENTRES DE
SANTÉ
OPÉRATIONNEL
S DANS NEUF
RÉGIONS DU
MAROC**

Quarante-neuf centres de santé viennent d'entrer en service à travers neuf régions du Maroc, renforçant l'accès aux soins de proximité. Cette ouverture s'inscrit dans la réforme nationale de santé visant à moderniser l'offre et réduire les inégalités territoriales.

VOL AU LOUVRE : 5 NOUVELLES INTERPELLATIONS, L'ENQUÊTE S'ACCÉLÈRE À PARIS

L'affaire du casse spectaculaire du Louvre poursuit son rebondissement. Cinq nouvelles interpellations ont eu lieu mercredi soir en région parisienne, dont celle d'un suspect considéré comme central dans le déroulement du cambriolage. Le parquet de Paris, par la voix de la procureure Laure Beccuau, confirme que l'enquête progresse à grands pas, bien que le butin, des bijoux estimés à 88 millions d'euros, demeure introuvable.

Ces arrestations s'ajoutent à celles de deux hommes interpellés samedi, soupçonnés d'avoir directement participé au commando du dix-neuf octobre. Mis en examen et placés en détention provisoire mercredi, ils constituaient les premières pièces d'un puzzle criminel minutieusement orchestré.

Selon la procureure, l'un des individus arrêtés mercredi figurait « dans le viseur » des enquêteurs. Des traces ADN retrouvées sur le matériel abandonné le relient directement à la scène du vol, renforçant les soupçons sur sa présence dans l'équipe de braquage.



Les cinq arrestations ont eu lieu dans différents secteurs de Paris et de sa banlieue, notamment en Seine-Saint-Denis. Les personnes gardées à vue pourraient fournir des informations sur la logistique, la préparation et la fuite du commando, mais leur rôle exact reste encore flou. La procureure se montre prudente : il est « trop tôt » pour les qualifier autrement que comme témoins clés potentiels. Des perquisitions ont été menées dans la nuit, sans permettre de retrouver les bijoux volés.

Le braquage, mené le dix-neuf octobre vers neuf heures trente, avait stupéfié le monde. Un camion-élévateur avait été positionné au pied du musée. Deux hommes masqués s'étaient hissés jusqu'à la galerie Apollon. Les fenêtres avaient été brisées et les vitrines découpées à la disqueuse. Les voleurs avaient ensuite pris la fuite à l'aide de scooters puissants. Le tout s'était déroulé en sept à huit minutes, montre en main.

[LIRE LA SUITE](#)

FAKE DE LA SEMAINE

FAKE
NEWS

**FARINE
MÉLANGÉE À DU
PAPIER MOULU :
L'ONSSA
DÉMENT ET
RASSURE**

L'ONSSA a formellement démenti les rumeurs affirmant que de la farine aurait été mélangée à du papier moulu, assurant que les contrôles sanitaires restent stricts.





PAKISTAN-AFGHANISTAN : LES POURPARLERS POUR UNE TRÊVE S'EFFONDRENT

Les discussions entre le Pakistan et l'Afghanistan pour instaurer une trêve durable ont officiellement échoué. L'annonce est tombée tôt mercredi, après quatre jours de négociations à Istanbul sous médiation qatarie et turque. Résultat : un risque d'escalade militaire, des déclarations explosives, et une frontière désormais fermée depuis deux semaines.

À Istanbul, du 24 au 27 octobre, Islamabad et Kaboul ont tenté de freiner un cycle de violences. Mais le Pakistan affirme que la partie afghane n'a fourni « aucune assurance » et a « esquivé le cœur du problème ». L'échec est désormais acté.

Les tensions ont explosé il y a deux semaines quand les autorités talibanes ont lancé une offensive frontalière, après des explosions à Kaboul attribuées au Pakistan. Islamabad a réagi par des « frappes de précision » contre des « cibles terroristes » en territoire afghan. Face aux pertes civiles, une médiation du Qatar avait permis un cessez-le-feu temporaire. Ces derniers jours, les deux délégations tentaient de transformer cette trêve fragile en accord durable.

Le ministre pakistanais de la Défense, Khawaja Asif, a déclaré que son pays « n'aurait besoin que d'une fraction de son arsenal pour anéantir complètement le pouvoir taliban ». Une phrase lourde, dans un contexte où le Pakistan est puissance nucléaire.

De son côté, Kaboul prévient : toute attaque recevra une « réponse décisive ». Le porte-parole taliban rappelle que « l'OTAN et les États-Unis n'ont pas réussi à soumettre l'Afghanistan en vingt ans ». La Mission des Nations Unies en Afghanistan (Manua) fait état de 50 civils tués et 447 blessés en une semaine côté afghan. L'armée pakistanaise annonce 23 soldats tués et 29 blessés.

Islamabad exige que l'Afghanistan garantisse qu'aucun groupe armé anti-pakistanais, notamment le TTP, ne soit hébergé sur son sol. Kaboul dément, et accuse à son tour le Pakistan de soutenir la branche régionale de l'État islamique. Les talibans qualifient les exigences pakistanaises de « déraisonnables ».

[LIRE LA SUITE](#)

ÉMISSION



ABDESSLAM SEDIKI : PLF 2026 / PRIORITÉ AU SOCIAL OU
SOCIAL SANS PRIORITÉS ?



REPRISE DES ESSAIS NUCLÉAIRES : LE CHOC TRUMP QUI AFFOLE LA PLANÈTE

L'annonce est tombée comme un coup de tonnerre jeudi 30 octobre. Depuis Air Force One, Donald Trump a déclaré que les États-Unis allaient reprendre des essais sur leurs armes nucléaires, relançant une inquiétude mondiale et réveillant des démons endormis depuis des décennies. Le message, posté sur Truth Social, est resté volontairement flou et a immédiatement suscité une vague d'interrogations à Washington comme à l'international.

Le président américain affirme vouloir répondre à des « programmes menés par d'autres pays », sans préciser lesquels, avant d'ordonner au département de la Défense d'agir « immédiatement ». Seule la Corée du Nord a procédé à des essais récents. Le reste du monde respecte le traité d'interdiction complète signé en 1996, qui a gelé toutes les détonations nucléaires. Ce texte, jamais ratifié par Washington mais appliqué en pratique, constitue l'un des piliers de la stabilité stratégique mondiale.

Dans le flou de son message, Trump ne précise pas s'il parle de tests de missiles ou de têtes nucléaires. Le Pentagone, lui, s'occupe des lanceurs. Les ogives sont développées par la National Nuclear Security Administration, qui n'a pas été citée.



À Washington, cette omission intrigue. Le vice-président J. D. Vance a esquivé les explications, se contentant de dire que « le message parle de lui-même ». En coulisses, diplomates et conseillers en sécurité nationale s'agitent pour comprendre l'intention réelle de la Maison-Blanche.

L'annonce intervient à quelques heures d'un tête-à-tête très attendu entre Donald Trump et Xi Jinping. Pékin suit la situation de près. La Chine modernise en ce moment même son arsenal, tout comme la Russie. Reprendre les essais pourrait relancer une course globale, faisant voler en éclats des décennies d'efforts.

[LIRE LA SUITE](#)

PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE



**HIP HOP UNITE
WORLD
CHAMPIONSHIPS :
LE MAROC
MÉDAILLÉ D'OR,
D'ARGENT ET DE
BRONZE**

OURAGAN MELISSA : PRÈS DE 50 MORTS, HAÏTI ET JAMAÏQUE DÉVASTÉES

Le traumatisme continue de s'étendre dans les Caraïbes. L'ouragan Melissa, passé en catégorie 5 (le niveau maximal) a déjà fait près de 50 morts en Haïti et en Jamaïque, selon les dernières autorités locales. Le bilan pourrait encore grimper dans les heures à venir, alors que l'énorme système dépressionnaire s'éloigne des Bermudes et commence à faiblir.

La Jamaïque a été frappée de plein fouet par un cyclone classé en catégorie 5 sur l'échelle Saffir-Simpson, avec des vents avoisinant 300 km/h. Les images venues de l'île ne laissent aucun doute sur l'ampleur de la catastrophe. Des quartiers entiers sont méconnaissables, des habitations arrachées de leurs fondations, tandis que les réseaux électriques et télécoms ont été lourdement endommagés. L'ONU parle d'une dévastation « jamais observée » sur ce territoire. Avec 300 km/h, Melissa devient un cyclone historique.



En Haïti, pourtant épargnée par l'œil du cyclone, les pluies torrentielles ont déclenché inondations et glissements de terrain, notamment dans le sud de Port-au-Prince. Les autorités locales évoquent déjà 30 morts, dont 10 enfants, et 20 disparus. Ici, la détresse se lit dans les rues transformées en torrents de boue. Des véhicules ont été engloutis et des familles entières manquent toujours à l'appel. Haïti recense 30 victimes et 20 personnes disparues.

Les communications demeurent instables en Haïti comme à Cuba, où des routes stratégiques sont encore impraticables. Les habitants tentent de contacter leurs proches, souvent en vain, alimentant une angoisse collective palpable. L'armée jamaïcaine s'emploie à dégager les axes pour permettre la circulation des convois humanitaires, tandis que les municipalités improvisent des centres de regroupement pour les rescapés.

La solidarité internationale s'organise à un rythme soutenu. Les États-Unis ont déployé des équipes de secours en République dominicaine, en Jamaïque et aux Bahamas, tout en envoyant du renfort vers Haïti. Le Venezuela a expédié 26.000 tonnes de produits d'urgence à Cuba,

[LIRE LA SUITE](#)

VIDÉO DE LA SEMAINE



MAROC-ALGÉRIE : NIZAR DERDABI INVITÉ DE L'INFO
EN FACE



TÉLÉGRAMME

BY LODJ

Deux vaccins Sanofi seront produits localement à Benslimane

Sanofi et Marbio ont officialisé, mardi 28 octobre 2025, un partenariat industriel visant la production locale de vaccins au Maroc. Deux premiers vaccins Sanofi seront fabriqués au sein du site de Benslimane pour répondre exclusivement aux besoins du marché national.

Ce partenariat prévoit, à terme, la fabrication de vaccins destinés à protéger contre 7 maladies infectieuses. Il s'articule autour de deux volets complémentaires, dont le premier, signé en avril 2025, est déjà en cours d'implémentation et porte sur la production des deux premiers lots.

[LIRE LA SUITE](#)

The Sanofi logo, featuring the brand name in a large, white, sans-serif font.

Un accord de paix "historique" entre la Thaïlande et le Cambodge

Cinq jours d'échanges de tirs de roquettes et d'artillerie lourde avaient fait cet été au moins 48 morts et provoqué le déplacement temporaire d'environ 300 000 personnes.

Mali : l'Italie et l'Allemagne recommandent à leurs ressortissants de quitter le pays

Après les États-Unis mardi, l'Italie et l'Allemagne ont à leur tour appelé leurs ressortissants à quitter le Mali, où le Jnim, groupe affilié à al-Qaïda, multiplie les attaques contre les convois de carburant à destination de Bamako. L'embargo de fait imposé depuis septembre provoque une pénurie aiguë d'essence, alimentant marché noir, tensions et paralysie quotidienne.

[LIRE LA SUITE](#)



PROCHAINEMENT ..



**INAUGURATION DU
STADE DE TANGER
AVEC DEUX MATCHS
AMICAUX FACE AU
MOZAMBIQUE ET À
L'OUGANDA**

PERISCOPE MAROC

BY LODJ

5G: Maroc Telecom, Orange et Inwi officiellement licenciés

Le Conseil de gouvernement a approuvé, jeudi, trois décrets autorisant l'établissement et l'exploitation de réseaux mobiles de 5G au Maroc. Présentés par la ministre déléguée chargée de la Transition numérique, ces textes concernent les opérateurs Maroc Telecom (décret 2.25.876), Orange (décret 2.25.877) et Inwi (décret 2.25.878). Selon le porte-parole du gouvernement Mustapha Baitas, ces licences font suite à l'appel à concurrence lancé par l'ANRT, conformément à la loi 24-96 relative à la poste et aux télécommunications.

[LIRE LA SUITE](#)



Tanger: deux femmes placées en détention après le décès d'un nourrisson

À Tanger, la propriétaire d'une crèche et une éducatrice ont été placées en détention sur ordre du procureur général du Roi, après le décès d'un nourrisson au sein de l'établissement. Une requête d'instruction a été déposée afin de clarifier les circonstances et les responsabilités éventuelles dans ce drame.

Les deux femmes sont poursuivies pour « exposition et abandon d'un enfant de moins de quinze ans dans un lieu isolé ayant entraîné la mort »,

[LIRE LA SUITE](#)





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...



FEU D'ARTICLES !

FIN JUIN 2025, VOTRE PORTAIL
LODJ.MA FÊTE TROIS JALONS MAJEURS

50 000 ARTICLES PUBLIÉS
10 MILLIONS DE LECTURES
5000 CONTRIBUTIONS

MERCI DE VOTRE CONFIANCE
POURSUIVONS ENSEMBLE CETTE AVENTURE !

www.lodj.ma



SCAN ME!



L'actualité est sélectionnée et envoyée mensuellement via Newsletter à nos 300000 abonnés.
L'information est également publiée quotidiennement sur Google Actualités.

@lodjmaroc

PERISCOPE MONDE

• BY LODJ

Gaza : Israël récupère les corps de deux otages enlevés le 7 octobre 2023

Israël a annoncé avoir récupéré, via la Croix-Rouge, les dépouilles d'Amiram Kuper et de Sahar Baruch, deux otages enlevés par le Hamas le 7 octobre 2023 et retenus dans la bande de Gaza. L'identification a été confirmée par l'Institut national de médecine légale, a indiqué le bureau du Premier ministre Benjamin Netanyahu.

La remise intervient dans le cadre d'une trêve fragile en vigueur depuis le 10 octobre. Les Brigades Ezzedine al-Qassam reconnaissent des difficultés à localiser les corps dans un territoire ravagé par les bombardements. Plusieurs restitutions ont déjà été retardées, provoquant la colère de Tel-Aviv.

[LIRE LA SUITE](#)



États-Unis : Trump veut abolir le filibuster en plein "shutdown"

En pleine paralysie budgétaire, Donald Trump appelle à supprimer la règle du Sénat exigeant soixante voix pour adopter un texte, un mécanisme d'obstruction appelé « filibuster ». Celui-ci permet à une minorité de bloquer l'examen d'un projet de loi et oblige les deux partis à négocier.

Trump estime que mettre fin à ce verrou permettrait de sortir « immédiatement » du shutdown, qui suspend les salaires de milliers de fonctionnaires

[LIRE LA SUITE](#)

L'Arabie saoudite refuse une offre de Messi pour jouer en Pro League

L'Arabie saoudite a décliné une proposition de Lionel Messi visant à rejoindre la Saudi Pro League durant l'intersaison de la MLS, rapporte Abdullah Hammad, PDG de la Mahd Sports Academy. Les représentants de la star argentine avaient approché le royaume lors de la dernière Coupe du monde des clubs, suggérant un contrat de courte durée pour maintenir sa forme pendant une trêve hivernale de près de 4 mois.

[LIRE LA SUITE](#)

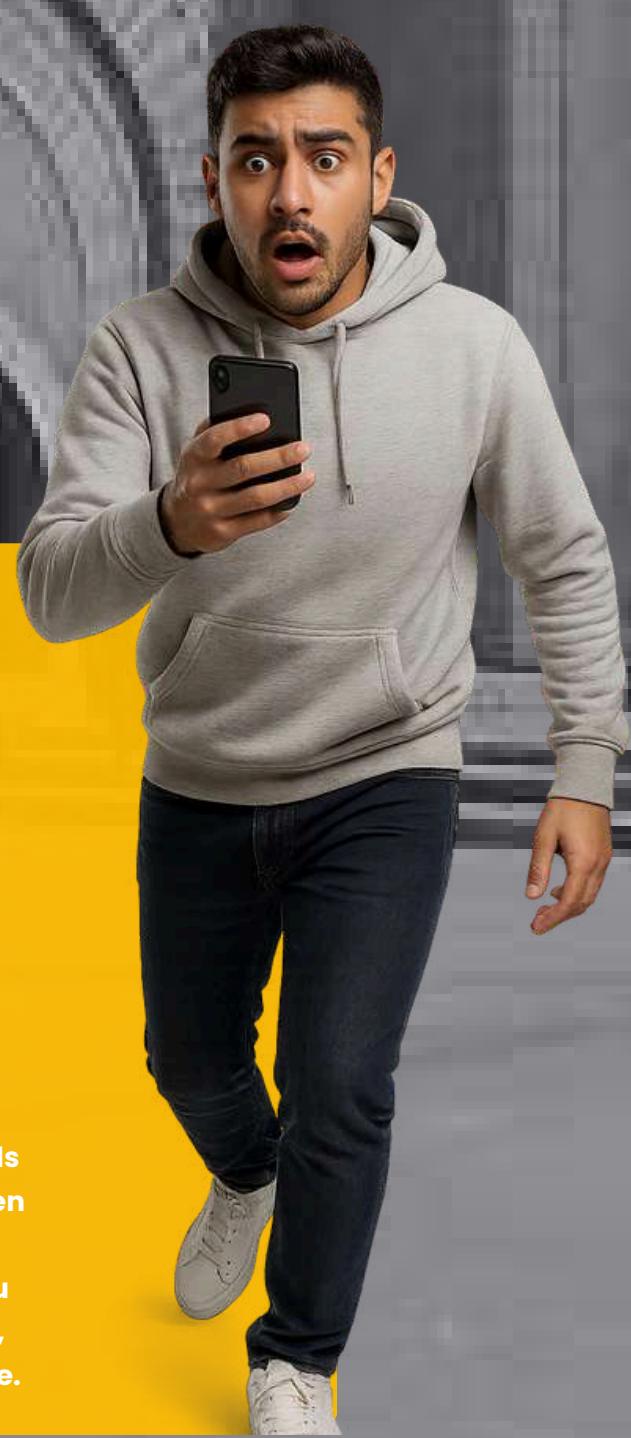


CHIFFRE DE LA SEMAINE

**10,7 MILLIARDS DE
MINUTES AU
TÉLÉPHONE EN
SEULEMENT TROIS
MOIS AU MAROC**

Les Marocains ont cumulé plus de 10,7 milliards de minutes de communication téléphonique en trois mois, un volume en nette hausse.

Cette intensité d'usage confirme l'ancrage du smartphone dans les habitudes quotidiennes, malgré l'essor des applications de messagerie.



Le cinéma marocain, entre reconnaissance internationale et hypocrisie locale

Entre Cannes, Berlin et Toronto, le cinéma marocain multiplie les sélections et les récompenses. Pourtant, dans son propre pays, il continue d'affronter méfiance, jugements moraux et débats passionnés sur "les limites" de la représentation.
À l'automne 2025, alors que plusieurs productions marocaines brillent à l'étranger, une question persiste : pourquoi le public national reste-t-il si divisé face à son propre cinéma ?



Difficile aujourd'hui d'ignorer la vitalité du cinéma marocain. Des réalisateurs comme Faouzi Bensaïdi, Maryam Touzani, Ismaël El Iraki ou encore Sofia Alaoui imposent leur vision dans les plus grands festivals internationaux. Les thèmes abordés : identité, liberté, jeunesse, religion, migration – résonnent bien au-delà des frontières. Le succès récent du film "Les Meutes" (caméra d'or à Cannes 2023) ou encore la sélection de "Animalia" à Sundance ont rappelé que le Maroc n'était plus seulement un décor pour les productions étrangères : il est devenu un véritable laboratoire narratif, où la société marocaine se regarde, parfois crûment, souvent avec tendresse. Le Centre cinématographique marocain (CCM) a recensé plus de 30 longs-métrages produits en 2024, un record. Les plateformes comme Netflix, OSN ou Arte s'intéressent désormais aux créateurs marocains, ouvrant de nouveaux horizons de diffusion. Mais derrière cette réussite, un paradoxe tenace persiste : les films marocains sont souvent plus célébrés à Paris ou Berlin qu'à Casablanca. **Le paradoxe du public marocain** C'est là que le débat devient fascinant et parfois dérangeant. Beaucoup de spectateurs marocains se plaignent de voir certains films "choquer la société" ou "donner une mauvaise image du pays". Des scènes jugées trop explicites, des dialogues jugés "provocants", ou des sujets sensibles (sexualité, religion, inégalités sociales) suffisent à déclencher la polémique. Pourtant, ces mêmes spectateurs consomment sans réserve des séries étrangères parfois bien plus audacieuses. Le paradoxe est flagrant : on critique chez soi ce qu'on tolère, voire admire, ailleurs. Comme le résume une jeune cinéphile casablancaise : "Quand c'est un film marocain, on crie à l'indécence. Mais quand c'est une série américaine avec les mêmes scènes, ça devient du 'grand art'." Ce double discours illustre une tension culturelle : le cinéma marocain, lorsqu'il parle vrai, dérange parce qu'il agit comme un miroir. Il ne fantasme pas la société, il la confronte à elle-même. Et dans un pays où les débats sur les libertés, la religion et la modernité restent sensibles, ce miroir fait parfois peur. **Le rôle du public et de la critique** Ce paradoxe n'est pas qu'un problème moral : il influence aussi la dynamique du secteur. Le public marocain, bien qu'attiré par les blockbusters étrangers, ne soutient pas toujours les productions locales en salle. Résultat : les chiffres du box-office restent faibles. En 2024, les films marocains n'ont représenté que 15 % des entrées nationales, selon le CCM. Pourtant, l'intérêt existe. Les cinéphiles se multiplient, les festivals régionaux fleurissent, et les jeunes réalisateurs trouvent dans les réseaux sociaux un nouvel espace pour montrer leurs œuvres. Mais il manque encore une chose essentielle : la curiosité bienveillante du public. Aller voir un film marocain, c'est parfois un acte culturel, presque militant : un geste de soutien à une industrie qui tente de se réinventer sans renier son authenticité. La critique, elle aussi, évolue. De nouvelles voix émergent sur les plateformes culturelles marocaines, offrant des analyses modernes, débarrassées des vieux clichés. Mais elles restent minoritaires face à une opinion publique souvent polarisée, où les débats moraux éclipsent la discussion artistique. Les réalisateurs marocains jonglent avec un équilibre précaire : dire sans trop heurter, montrer sans provoquer. Certaines œuvres ont connu la censure, d'autres ont été accusées "d'occidentalisation" ou de "déviance".

LODJ

Reel DE LA SEMAINE



[PLF 2026 : Analyse Économique et Perspectives Politiques.](#)



Actualités culturelles



"Intra Muros" revient à Casablanca pour une dernière représentation

Le 20 novembre 2025, le Studio des arts vivants de Casablanca accueillera la dernière représentation au Maroc de « Intra Muros », la pièce acclamée d'Alexis Michalik.

Produite par Tendansia, cette œuvre magistrale mêle émotion, humour et humanité, explorant les thèmes du pardon, de la culpabilité et de la rédemption.

Après avoir séduit le public de Rabat et Casablanca, le spectacle promet une soirée intense où théâtre et vérité s'entremêlent. Une ultime occasion d'assister à l'univers captivant du dramaturge multi-récompensé aux Molières.



Le jury du Grand Prix national de la presse installé à Rabat

Le jury de la 23^e édition du Grand Prix national de la presse a été officiellement installé mardi à Rabat sous la présidence de Fatima Zahra Ouriaghli, en présence du ministre Mohamed Mehdi Bensaid. Composé de dix personnalités reconnues des médias marocains, il devra départager les 173 candidatures reçues cette année, en hausse notable par rapport aux précédentes éditions. Le ministre a rappelé que ce prix vise à valoriser la créativité et l'excellence journalistique au Maroc. Les lauréats seront annoncés lors de la cérémonie prévue en décembre.



Le Gnawa Show revient à Jamaâ El Fna en 2026

Du 8 au 10 mai 2026, la mythique place Jamaâ El Fna accueillera la 9^e édition du Gnawa Show, un festival placé sous le signe de la musique, de la danse et du partage spirituel. Organisé par l'Association Le Grand Atlas et l'Association Hmiti, en partenariat avec le ministère de la Culture, l'événement réunira les plus grands maâlems du Royaume, menés par Othman Hmitti. Cette édition promet une immersion entre musiques ancestrales, negro spirituals, soul et jazz, dans un dialogue vibrant entre tradition et modernité.

IMAGE DE LA SEMAINE



@lodjmaroc [f](#) [i](#) [x](#) [t](#) [in](#) [y](#)

Actualités culturelles



Jaouad Zinid, champion du monde de Hip Hop 2025

Le Maroc brille à Prague ! Les danseurs Jaouad Zinid et Ayoub Gara ont marqué l'histoire lors des Hip Hop Unite World Championships 2025, en remportant respectivement l'or et l'argent en solo, puis le bronze en duo.

Une performance exceptionnelle qui consacre Jaouad Zinid champion du monde et confirme la montée en puissance du Hip Hop marocain sur la scène internationale.

Soutenus par la Fédération Royale Marocaine des Sports Aérobic et Hip Hop, ces talents incarnent l'énergie et la créativité d'une nouvelle génération d'artistes urbains.

Rhany El Kabbaj brille lors de son spectacle humoristique et musical à Chefchaouen

L'artiste marocain Rhany El Kabbaj a captivé le public avec son spectacle humoristique et musical présenté au milieu de la semaine dernière à Chefchaouen, sur la scène du Théâtre de la Kasbah.

L'événement a attiré une foule nombreuse qui a interagi avec chaque moment des différentes séquences du spectacle.

El Kabbaj a offert une performance artistique raffinée, mêlant des mots créatifs, une improvisation astucieuse et un sens de l'humour authentique qui le caractérise.



Essaouira fête 20 ans d'Andalousies Atlantiques

Du 30 octobre au 2 novembre 2025, Essaouira vibrera au son des Andalousies Atlantiques pour célébrer la 20^e édition d'un festival devenu une référence mondiale.

Entre concerts d'"Al Ala", hommage aux grandes voix juives du Maghreb et la présence exceptionnelle du Ballet Flamenco de l'Andalousie, l'événement promet des soirées d'anthologie. Fidèle à son esprit de dialogue entre les cultures, cette édition anniversaire mettra en lumière la "Souiritude" – ce mélange d'ouverture, de mémoire et de partage – qui fait d'Essaouira une capitale vivante du patrimoine musical universel.

POST DE LA SEMAINE



Lana Cash, filiale du Groupe CIH Bank, devient le premier établissement de paiement au Maroc à lancer le virement instantané. Ce service permet d'envoyer et de recevoir des fonds en temps réel, 24h/24 et 7j/7, via l'application WEPAY ou les agences Lana Cash, au tarif de lancement de 11 dirhams TTC.



Rentrée littéraire 2025-2026 : un temps fort pour la culture à Casablanca

Découvrez la Rentrée Littéraire 2025-2026 à Casablanca, organisée par le Groupe Le Matin, du 31 octobre au 2 novembre.
Cet événement rassemble auteurs, éditeurs et passionnés de littérature pour célébrer la culture marocaine à travers des ateliers, des conférences et des rencontres.



Du 31 octobre au 2 novembre 2025, le Groupe Le Matin organise la Rentrée Littéraire 2025-2026 au Palais Mechouar de Casablanca, en collaboration avec le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, ainsi que le Conseil de la Communauté Marocaine à l'Étranger (CCME). Cet événement de trois jours vise à rassembler auteurs, éditeurs, enseignants et lecteurs pour dialoguer autour des thèmes du livre, de la transmission de la culture et de la créativité.

Un événement culturel au cœur de l'engagement citoyen

Innovant dans le paysage médiatique marocain, cette initiative du Groupe Le Matin reflète son attachement à la culture. En mettant la création littéraire et la lecture au centre des discussions publiques, le média se positionne comme un acteur engagé dans la diffusion du savoir et la valorisation des talents marocains.

Un programme éclectique pour tous les publics

L'événement débutera le vendredi 31 octobre avec une soirée d'ouverture en présence de Mehdi Bensaïd, ministre de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, ainsi que d'autres personnalités du monde littéraire.

Le samedi sera dédié à la lecture à l'école, avec une rencontre animée par Fedwa Misk, réunissant Lamia Berrada-Berca, Seddik Rabbaj et Nouamane Jadoual, qui discuteront des méthodes pour motiver les jeunes lecteurs.

Deux ateliers pratiques suivront :

- Majda Brabije, championne d'Afrique en lecture et mindmapping, partagera des techniques sur les mécanismes cognitifs de la lecture.
- Salma Bakkali, écrivaine et consultante, proposera un atelier d'écriture créative pour stimuler l'imagination des participants.

Le dimanche 2 novembre sera consacré à la critique littéraire avec une table ronde intitulée « La critique littéraire, un chaînon manquant », modérée par Abdelilah Krim, où les intervenants Mounir Serhani et Abdallah Bensmain discuteront de l'importance de la critique dans la valorisation des œuvres.

La lecture comme héritage culturel

Cette édition introduit également un aspect pédagogique inédit : des collégiens participeront à des lectures à voix haute d'extraits des ouvrages présentés lors de la Rentrée Littéraire, favorisant ainsi l'ouverture des jeunes au monde littéraire. Avec cette initiative, Le Matin renforce son rôle de passeur culturel, soutenant la promotion du livre et de la lecture à travers diverses activités comme le Book Club Le Matin, les Rencontres culturelles, et le Kiosque Book Club à Anfa Park, un espace de partage et de lecture en plein air.

NOMINATION DE LA SEMAINE

**ZINE EL ABIDINE
BRITEL, LE
NOUVEAU
SECRÉTAIRE
GÉNÉRAL DU
MINISTÈRE DU
TRANSPORT**



Quand le temps devient art : la nouvelle Patek Philippe Twenty-4 séduit les amoureux du luxe

Le temps ne se regarde plus seulement : il se contemple. Et parfois, il s'admire.

En cette fin d'octobre 2025, l'univers du luxe s'arrête une seconde juste assez pour laisser passer une nouvelle icône.

Patek Philippe dévoile sa Twenty-4 7340/1R, une montre au charme magnétique, façonnée dans l'or rose, qui redéfinit une fois encore ce que signifie "le luxe intemporel".

Dans un monde où tout va vite, où les tendances s'effacent dès qu'elles apparaissent, cette pièce nous rappelle que la vraie élégance est celle qui dure.



Fondée à Genève en 1839, Patek Philippe est plus qu'une maison horlogère : c'est une légende. Chaque création est le fruit de centaines d'heures de travail manuel, d'un savoir-faire jalousement transmis de génération en génération.

La nouvelle Twenty-4 s'inscrit dans cette lignée d'excellence, mais avec une audace rare : elle introduit pour la première fois un calendrier perpétuel dans cette collection, jusque-là réputée pour sa sobriété féminine. Un bijou d'ingénierie capable d'afficher la date, le jour, le mois et les années bissextiles sans jamais se tromper et ce, jusqu'en 2100. Sous le boîtier en or rose 18 carats, le calibre automatique 240 QP s'anime en silence, visible à travers un fond saphir. Chaque mouvement est une chorégraphie millimétrée, un hommage au génie humain. Mais au-delà de la technique, il y a l'émotion : le tic-tac discret d'une Patek, c'est le son du temps qui devient personnel.

L'élégance du présent : une montre qui parle à son époque

La Twenty-4 7340/1R n'est pas seulement une prouesse mécanique ; c'est aussi une déclaration de style.

Son cadran gris-brun au fini soleillé capte la lumière comme un secret bien gardé. Les index en or, les aiguilles dauphine et le bracelet parfaitement poli créent un équilibre entre modernité et tradition.

C'est une montre pensée pour les femmes d'aujourd'hui : actives, audacieuses, conscientes de leur pouvoir, mais toujours fidèles à une certaine idée du raffinement. Dans un monde saturé de montres connectées, cette création rappelle que le vrai luxe, c'est de ne pas être pressé, de prendre le temps de sentir le poids d'un objet qui a une âme. Chaque détail de cette montre évoque un geste précis : celui d'une femme qui ne cherche pas à briller pour être vue, mais pour être reconnue.

Le Maroc et le goût du beau : un marché en plein éveil

Le Maroc est depuis plusieurs années un acteur discret mais croissant du marché du luxe. Entre Casablanca, Rabat et Marrakech, les boutiques d'horlogerie haut de gamme se multiplient, et les collectionneurs marocains souvent jeunes entrepreneurs ou amateurs de design développent un regard averti sur les grandes maisons.

Une montre comme la Twenty-4 7340/1R n'est pas seulement un accessoire : c'est un symbole de réussite, mais aussi un héritage à transmettre. Certains la voient comme un investissement tangible, d'autres comme une œuvre d'art qu'on porte au poignet. Dans un pays où la culture du détail et de l'esthétique est profondément ancrée des zelliges aux bijoux traditionnels, il n'est pas surprenant que le luxe horloger trouve sa place naturelle. Au fond, ce que Patek Philippe vend n'est pas qu'une montre. C'est une promesse : celle de posséder un instant d'éternité. Leur slogan mythique "Vous ne possédez jamais une Patek Philippe, vous en êtes juste le gardien pour la prochaine génération" prend ici tout son sens.

Dans un monde où tout se loue, se revend, s'oublie, cette montre rappelle la valeur de la durée, du soin, de la transmission.

BUZZ DE LA SEMAINE



LE PARQUET OUVRE UNE ENQUÊTE SUR L'AFFAIRE DE LA “FARINE DE PAPIER”

Le parquet a ordonné l'ouverture d'une enquête pour faire la lumière sur le scandale présumé de la “farine de papier”. Les autorités entendent vérifier les faits, identifier d'éventuelles responsabilités et rassurer les consommateurs face aux rumeurs persistantes.

Brèves Lifestyle



L'astuce surprenante pour s'endormir plus vite et mieux dormir

Sommeil profond garanti !

Vous avez du mal à trouver le sommeil ?

Essayez la technique du "4-7-8" : inspirez par le nez pendant 4 secondes, retenez votre souffle 7 secondes, puis expirez lentement par la bouche pendant 8 secondes.

Répétez quelques cycles et laissez la fatigue naturelle vous emporter.

Simple, efficace et sans médicament, c'est un allié idéal pour des nuits réparatrices.

Voici le secret pour une soupe parfaite

La soupe traditionnelle perd souvent couleur et nutriments à cause de la surcuisson des légumes. Pour une soupe savoureuse, nutritive et visuellement attrayante, le secret réside dans le timing : ajouter une partie des légumes presque crus en toute fin de cuisson avant de mixer.

Cette méthode conserve vitamines, minéraux et arômes, tout en donnant une texture aérienne et des couleurs éclatantes.

Les familles et chefs qui l'adoptent ne peuvent plus revenir à l'ancienne technique. Simple et adaptable à toutes les saisons, ce geste transforme chaque bol en véritable concentré de goût et de santé.



Serviettes : le secret pour qu'elles restent fraîches

Même lavées, certaines serviettes gardent une odeur de renfermé à cause de l'humidité, des résidus de lessive ou d'une température de lavage trop basse. Pour éliminer les bactéries et retrouver douceur et fraîcheur, il suffit d'adopter quelques gestes simples : laver ponctuellement à 60°C, réduire la quantité de lessive, ajouter un verre de vinaigre blanc et sécher rapidement les serviettes à l'air libre ou près d'une source de chaleur.

Ces habitudes préviennent les relents d'humidité et prolongent la vie de votre linge de bain.

INSOLITE DE LA SEMAINE



**PAUL BIYA, 92 ANS,
REMPILE POUR UN 8^e
MANDAT AU CAMEROUN**

Brèves Lifestyle



Du ménage à la beauté : testez ce nouveau secret capillaire

Autrefois relégué au fond du placard, le vinaigre de cidre s'impose aujourd'hui comme un allié beauté incontournable. En automne, quand les cheveux deviennent ternes et électriques, cet ingrédient naturel rétablit le pH du cuir chevelu et referme les écailles capillaires, révélant brillance et souplesse. Un simple rinçage, à base d'eau tiède et de quelques cuillères de vinaigre bio, suffit pour transformer la chevelure sans l'alourdir. Son efficacité, visible dès la première utilisation, séduit les adeptes du "slow beauty". Une preuve que les meilleurs soins se cachent parfois dans la cuisine.

Il retrouve une planche de surf perdue depuis 18 mois à 2.400 km

C'est une histoire que seul l'océan pouvait écrire. En Nouvelle-Zélande, un Français de 30 ans a retrouvé une planche de surf échouée sur la côte, couverte de coquillages... avant de découvrir qu'elle venait de Tasmanie, à 2.400 km de là.

Perdue depuis un an et demi, la planche appartenait à un surfeur australien qui n'en croyait pas ses yeux.

Grâce à un simple post sur les réseaux sociaux, les deux hommes ont pu se retrouver.

Une belle leçon de patience et de hasard salé, signée par les courants du Pacifique.



La méthode miracle pour nettoyer ses sièges auto

Chocolat, soda ou boue : les sièges auto en tissu sont de vrais aimants à taches. Heureusement, un mélange maison d'eau tiède, de vinaigre blanc et de liquide vaisselle suffit à les nettoyer sans auréoles ni décoloration.

En tamponnant délicatement au chiffon, le résultat est bluffant : propreté et fraîcheur retrouvées. Pour les taches rebelles, des alternatives comme le bicarbonate, le talc ou la mousse à raser font aussi des merveilles. Avec ces astuces simples, écologiques et économiques, il devient facile de garder l'intérieur de sa voiture impeccable tout l'automne.



INAUGURATION DE LA SEMAINE

**COCA-COLA MAROC RENFORCE SON
ANCRAGE INDUSTRIEL AVEC
L'INAUGURATION DE DEUX NOUVELLES
LIGNES DE PRODUCTION À NOUACEUR**



Fake Summer : l'appli qui t'offre des vacances sans bouger du canapé

T'as pas eu de congés cet été ?

Pas grave. Une appli te propose maintenant de t'inventer un séjour de rêve... grâce à un simple selfie et un peu d'intelligence artificielle.

Fake ou génie ?

On t'explique. Depuis début octobre, Endless Summer fait un carton sur TikTok et Instagram.

Le concept ? Tu balances un selfie et en deux clics, l'appli te transforme en globe-trotteur.



Dubaï, Bali, Tokyo ou Ouarzazate, ton visage apparaît comme si tu venais de passer quinze jours de farniente — bronzage inclus.

Derrière ce petit miracle numérique se cache Laurent Del Rey, un employé de Meta, qui a eu cette idée un soir de burn-out : « Quand t'as besoin de t'échapper, mais que ton compte bancaire te dit non ».

Il a donc créé Endless Summer, une appli qui génère de fausses photos de vacances avec l'aide de l'outil Nano Banana, le générateur d'images de Google.

Résultat : les réseaux s'enflamme. Des internautes exhibent leurs "faux souvenirs" de randonnées au Machu Picchu ou de couchers de soleil à Santorin. Et franchement, difficile de faire la différence entre le vrai et le fake.

Entre génie créatif et déprime 3.0

Mais tout le monde ne trouve pas ça "cool". Si certains crient au génie — "banger", "trop réaliste", "ça tue" — d'autres voient le truc comme le symptôme d'une génération épuisée.

"Triste époque où on doit simuler ses vacances parce qu'on n'a ni le temps ni les moyens d'en prendre", écrit un internaute sur X (ex-Twitter). D'autres vont plus loin : "C'est le métaverse du désespoir."

Et quelque part, ils n'ont pas tort. Car si l'appli veut "projeter les gens dans la vie rêvée qu'ils méritent", elle reflète aussi une réalité un peu glauque : celle où le digital devient notre seul espace d'évasion.

Côté business, le modèle est déjà bien rodé. Les six premiers "souvenirs" sont gratuits, mais après ça, faut passer à la caisse : 3,99 dollars pour 30 photos, 17,99 pour 150 et 34,99 pour 300 clichés.

Le rêve en pixels... ou le mirage du siècle ?

Alors, Endless Summer, vraie bonne idée ou délire un peu flippant ? Peut-être un peu les deux.

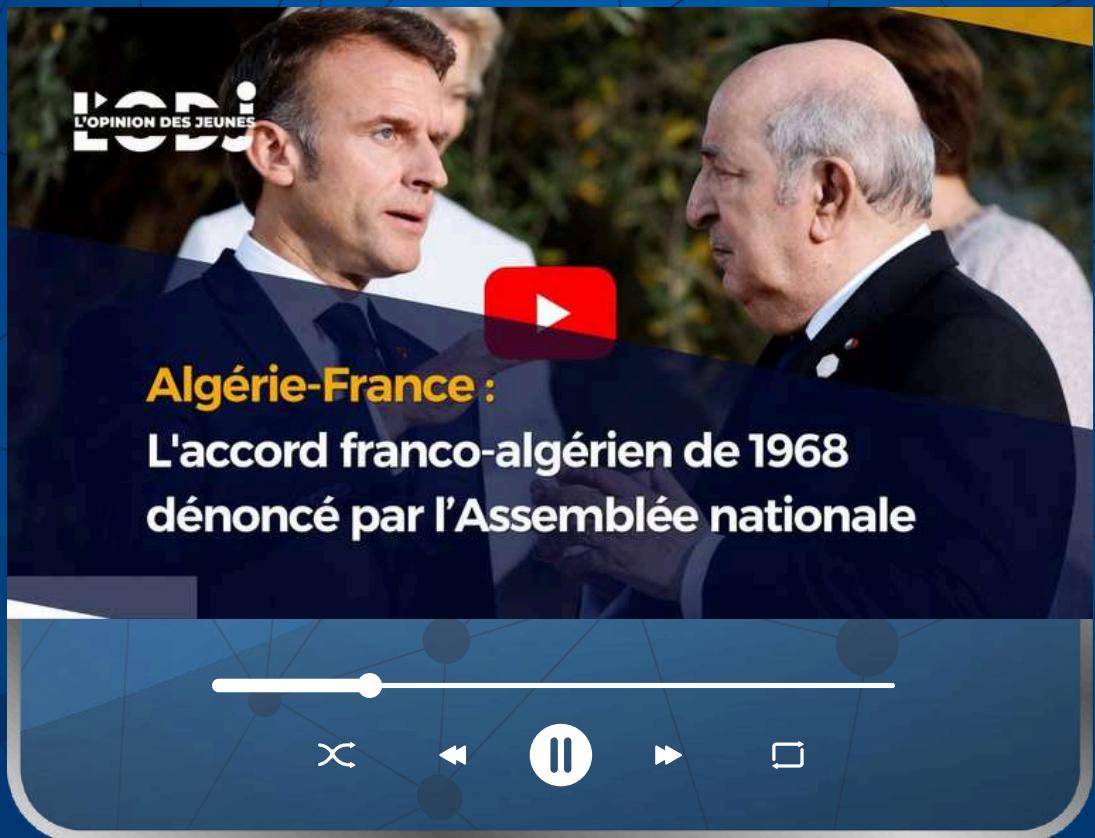
Dans un monde où tout doit être "instagrammable", la frontière entre souvenir et storytelling n'a jamais été aussi fine.

Mais au fond, si cette appli permet à certains de s'offrir une parenthèse virtuelle, pourquoi pas ? Après tout, il vaut mieux un faux sourire à Hawaï qu'une vraie mine fatiguée au bureau.

La morale ? Dans l'ère de l'IA, même les vacances deviennent une illusion bien pixelisée. À ce rythme-là, la prochaine appli nous fera sentir le sable chaud... sans quitter notre lit.

Numéro
104

AI DOCUMENTAIRE



ALGÉRIE-FRANCE : L'ACCORD FRANCO-ALGÉRIEN DE
1968 DÉNONCÉ PAR L'ASSEMBLÉE NATIONALE



Les tendances technologiques majeures pour 2026

Sans surprise, l'intelligence artificielle reste au cœur des évolutions stratégiques dans le domaine IT, selon Gartner.

Voici les points marquants de leur rapport. Les tendances technologiques majeures à surveiller pour 2026



Plateformes de développement basées sur l'IA Ces plateformes exploitent l'intelligence artificielle générative pour simplifier et accélérer le développement de logiciels, même par des non-experts, à l'aide d'outils de programmation assistée ou d'agents intelligents collaborant avec les équipes techniques. Elles permettent de produire davantage d'applications avec des ressources inchangées. D'ici 2030, 80 % des entreprises adopteront des équipes réduites optimisées par l'IA, et 40 % des applications professionnelles seront développées via ces outils, contre 2 % en 2025.

Supercalculateurs pour l'IA Ces infrastructures offriront la puissance de calcul requise pour entraîner des modèles IA complexes, grâce à des architectures hybrides combinant CPU, GPU, processeurs neuromorphiques ou quantiques. Gartner estime que 40 % des entreprises utiliseront ces solutions hybrides d'ici 2028, contre 8 % actuellement. Plus de 20 acteurs proposeront des supercalculateurs IA, soutenant des usages tels que la recherche médicale, la simulation climatique ou l'exploration énergétique. **Informatique sécurisée et confidentielle** Pour répondre aux enjeux de souveraineté et de protection des données, cette tendance repose sur l'utilisation d'environnements matériels sécurisés isolant les traitements, empêchant ainsi tout accès non autorisé, même des fournisseurs cloud. Selon Gartner, 75 % des traitements effectués dans des environnements non sécurisés seront protégés par cette méthode d'ici 2029, notamment dans les secteurs réglementés où la conformité est critique. **Systèmes multi-agents** Les Multiagent Systems (MAS) regroupent diverses intelligences artificielles spécialisées collaborant pour automatiser des processus complexes, là où une seule IA serait limitée. Les entreprises vont adopter ces systèmes modulaires, et Gartner anticipe que 70 % des MAS intégreront des agents spécialisés d'ici 2027, avec 60 % d'interopérabilité entre fournisseurs. **Cybersécurité proactive** Face à la montée des cyberattaques, les entreprises devront s'équiper de solutions de sécurité proactives basées sur l'IA. Ces approches permettront de détecter et bloquer les menaces avant qu'elles ne surviennent. Avec plus d'un million de vulnérabilités annuelles prévues en 2030, 50 % des dépenses en sécurité logicielle seront orientées vers ces technologies anticipatives, selon Gartner.

L'horizon technologique qui se dessine annonce une refonte profonde du paysage numérique mondial

Des plateformes de développement dopées à l'IA jusqu'aux supercalculateurs hybrides, en passant par la cybersécurité proactive et les systèmes multi-agents, chaque brique de cette révolution vise un même objectif : rendre la puissance informatique plus autonome, plus intelligente et plus sûre.

Ce mouvement n'est plus une option, mais une trajectoire inévitable pour les entreprises cherchant à conjuguer efficacité, innovation et souveraineté numérique.

Dans cette ère où la frontière entre homme et machine s'efface peu à peu, la question n'est plus de savoir si l'IA transformera nos organisations, mais comment nous choisirons d'en maîtriser l'élan – avec clairvoyance, responsabilité et audace.

GRANDES RETRouvailles des INSEAistes

À l'initiative de notre chère professeure
Mme Najat BENNOUNA, en coordination
avec M. le Directeur de l'INSEA et
l'engagement d'un comité volontaire.



Samedi de 9h à 15h,
15 Novembre 2025



SALLE DE CONFERENCES
ALIMANI, INSEA, RABAT
INSTITUTS, MAROC

Signatures d'ouvrages

 **M. Lahcen ACHY**

عيسى يغادر الكهف

 **M. Mohammed SAAD**

Le digital: de l'efficience à l'excellence

 **M. Adil KABBAJ**

La science déclare la mort du matérialisme

 **M. Abdelmjid ZOUBDI**

الريع الصناعي ونهاية الهيمنة الغربية ونموذجها الليبرالي

 **M. Khaled LIMAMY**

TPAM[®] Model en 2015 et CAMIL[®] Model en 2021

 **Mme. Amal HARFI**

عبور

Au Programme

 Networking

 Hommages

 Signatures d'ouvrages

 Animation artistique

 Brunch de clôture

REGISTER NOW 

 Gold
3000 dhs

 Silver
1000 dhs

 Ordinaire
250 dhs

 +212-668-689-537

+212- 669-517-782

EN PARTENARIAT AVEC



Brèves digitales



YouTube limite le scroll infini des Shorts

YouTube déploie une nouvelle fonctionnalité sur mobile permettant aux utilisateurs de définir une limite de temps quotidienne pour regarder les Shorts. Une fois la durée atteinte, une notification signale que le visionnage est en pause – même si elle peut être contournée.

Objectif : aider les internautes à mieux gérer leur temps d'écran face à un format qui cumule 200 milliards de vues par jour.

YouTube envisage aussi d'étendre cette option aux comptes parentaux, où la limite sera cette fois obligatoire.

Une nouvelle étape dans la quête du bien-être numérique, déjà amorcée par TikTok et Instagram.



Microsoft lance le cloud gaming gratuit (avec pubs)

C'est désormais officiel : Microsoft expérimente une version gratuite de son service Xbox Cloud Gaming, mais financée par des publicités.

Confirmée par The New York Times, cette offre serait accessible en dehors du Game Pass et permettrait de jouer à des titres normalement payants en streaming, en échange de spots publicitaires d'environ deux minutes.

Une manière pour Microsoft d'élargir son public tout en générant de nouveaux revenus.



ChatGPT veut maintenant composer de la musique

OpenAI, le créateur de ChatGPT, ne compte pas s'arrêter aux textes, images et vidéos. Selon The Information, la société développerait une nouvelle intelligence artificielle capable de générer de la musique à partir d'un simple prompt, texte ou audio.

Cette technologie pourrait enrichir son générateur de vidéos Sora, déjà capable de produire des effets sonores et des dialogues.

En collaboration avec des étudiants en musique, OpenAI chercherait à affiner son modèle. Si la rumeur se confirme, cette IA musicale pourrait bouleverser à son tour le monde de la création numérique.

LIVRE
DE LA SEMAINE

Numéro
104

lettre à nour

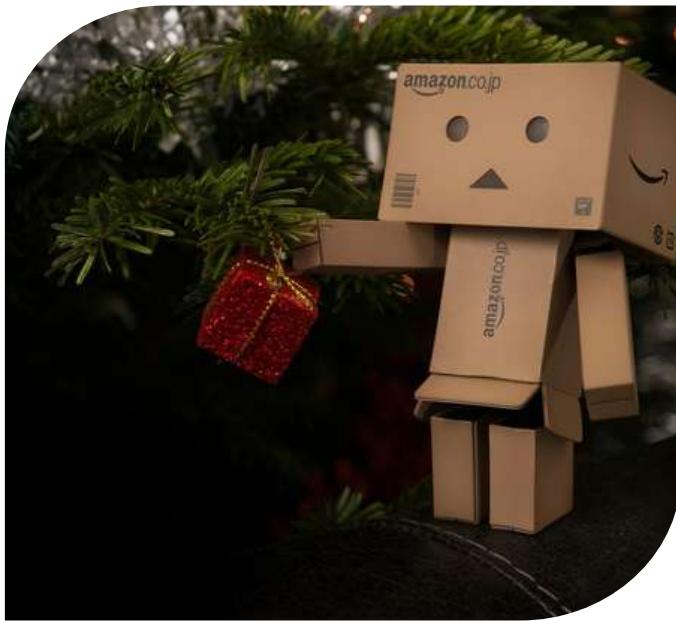
Rachid benzine



@lodjmaroc



Brèves digitales



Amazon s'apprête à supprimer 30 000 emplois

Selon Reuters, Amazon prévoit de supprimer près de 30 000 postes administratifs, soit environ 10 % de ses effectifs dans ce secteur.

Il s'agirait de la plus importante vague de licenciements depuis 2022.

Cette décision s'inscrirait dans la stratégie du géant américain d'intégrer l'intelligence artificielle générative dans presque tous ses services, afin de gagner en productivité.

Andy Jassy, PDG d'Amazon, avait déjà évoqué en juin que cette transformation pourrait réduire la masse salariale. L'entreprise poursuit aussi l'automatisation de ses entrepôts, qui comptent désormais plus d'un million de robots.



Faut-il attendre l'iPad Pro M6 avant d'acheter ?

Alors qu'Apple vient tout juste de lancer son iPad Pro M5, des rumeurs annoncent déjà un successeur nettement plus performant pour 2027. Selon le journaliste Mark Gurman (Bloomberg), le futur iPad Pro M6 serait équipé d'une puce gravée en 2 nm, promettant une puissance et une efficacité énergétique sans précédent.

Il pourrait aussi inaugurer un nouveau système de refroidissement à chambre à vapeur, inspiré de l'iPhone 17 Pro, pour éviter la surchauffe.

Ces innovations pourraient bien pousser les utilisateurs à patienter avant de changer de tablette.



L'ODJ MEDIA

WE'RE HIRING

NOUS RECHERCHONS
DES STAGIAIRES EN :

- COMMUNITY MANAGEMENT
- WEB TV / LIVE STREAMING / VIDEO EDITING
- WEB RÉDITION ARABOPHONE
- (*) STAGE PRÉ-EMBAUCHE

Send your CV to

lodjmaroc@gmail.com

For more information

@lodjmaroc

www.lodj.ma



Brèves digitales



Amazon s'apprête à supprimer 30 000 emplois

Selon Reuters, Amazon prévoit de supprimer près de 30 000 postes administratifs, soit environ 10 % de ses effectifs dans ce secteur.

Il s'agirait de la plus importante vague de licenciements depuis 2022.

Cette décision s'inscrirait dans la stratégie du géant américain d'intégrer l'intelligence artificielle générative dans presque tous ses services, afin de gagner en productivité.

Andy Jassy, PDG d'Amazon, avait déjà évoqué en juin que cette transformation pourrait réduire la masse salariale. L'entreprise poursuit aussi l'automatisation de ses entrepôts, qui comptent désormais plus d'un million de robots.



Faut-il attendre l'iPad Pro M6 avant d'acheter ?

Alors qu'Apple vient tout juste de lancer son iPad Pro M5, des rumeurs annoncent déjà un successeur nettement plus performant pour 2027. Selon le journaliste Mark Gurman (Bloomberg), le futur iPad Pro M6 serait équipé d'une puce gravée en 2 nm, promettant une puissance et une efficacité énergétique sans précédent.

Il pourrait aussi inaugurer un nouveau système de refroidissement à chambre à vapeur, inspiré de l'iPhone 17 Pro, pour éviter la surchauffe.

Ces innovations pourraient bien pousser les utilisateurs à patienter avant de changer de tablette.





UNE PRÉSENCE FORTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



167,2K
FOLLOWERS



412K
FOLLOWERS



1,2M
FOLLOWERS



138K
FOLLOWERS

QUI DIT MIEUX ?

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



Fouzi Lekjaa : « le Maroc récolte aujourd’hui les fruits d’une vision royale pensée il y a quinze ans »

Le président de la Fédération royale marocaine de football (FRMF), Fouzi Lekjaa, a affirmé que la série d’exploits réalisés ces dernières années par le football marocain, toutes catégories confondues, découle d’une vision royale ambitieuse et clairvoyante, initiée il y a plus de quinze ans.



Dans un entretien accordé à Sky News Arabia, Lekjaa a souligné que cette dynamique n’en est qu’à ses débuts, avec un objectif désormais clair : installer durablement le Maroc parmi les grandes nations du football mondial.

Il a rappelé que le Royaume est aujourd’hui devenu une référence pour le monde arabe et le continent africain, saluant le soutien populaire massif après le sacre historique du Maroc à la Coupe du Monde U20 au Chili.

Une stratégie de long terme

Revenant sur le tournant décisif de 2008, lors de la Conférence nationale de Skhirat, Lekjaa a évoqué le message royal adressé aux participants, qui a tracé la feuille de route du développement du football marocain à tous les niveaux, faisant du sport un levier d’intégration, d’éducation et de développement territorial.

L’année suivante, l’inauguration de l’Académie Mohammed VI a marqué le début d’une révolution dans la formation des jeunes talents. Cette institution est devenue un véritable vivier de la sélection nationale, ayant formé plusieurs joueurs clés du Mondial 2022 et du titre mondial U20.

Un modèle intégré et durable

Pour le président de la FRMF, la progression actuelle n’est pas le fruit du hasard, mais celui d’une stratégie cohérente et durable, articulée autour des dimensions sociale, économique et sportive.

Cette approche a permis de consolider un modèle unique en Afrique, fondé sur la formation, la recherche et la performance.

Lekjaa a également salué la montée en compétence des cadres techniques marocains, citant Tarik Sektou (médaillé de bronze aux JO 2024), Walid Regragui (épopée du Mondial 2022), ou encore Mohamed Ouahbi, champion du monde U20. Il a aussi rendu hommage à Hossein Ammoua, Jamal Sellami et Hicham Dguig, qui ont marqué les compétitions africaines et de futsal.

Des résultats qui parlent d’eux-mêmes

Sur les onze dernières années, les sélections et clubs marocains ont disputé 29 finales et remporté 25 titres, un chiffre qui illustre l’ampleur de la transformation du football national.

Enfin, à propos de la Coupe d’Afrique des Nations 2025, que le Maroc s’apprête à accueillir, Lekjaa a précisé que le Royaume ne considère pas l’organisation d’événements sportifs comme une finalité, mais comme une composante naturelle de sa trajectoire de développement.

« *L’objectif est clair : faire de la CAN un rendez-vous africain exemplaire, à la hauteur de la vision royale et des aspirations du peuple marocain* », a conclu le président de la FRMF.

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.

Brèves Sportives



Clasico : Le Real Madrid s'impose 2-1 face au Barça grâce à Mbappé et Bellingham

Dans un Clasico bouillant, le Real Madrid a pris le dessus sur le FC Barcelone (2-1), dimanche, au Santiago Bernabéu, profitant des failles défensives de son rival pour conforter sa première place en Liga.

Kylian Mbappé a une nouvelle fois fait la différence, ouvrant le score dès la 22^e minute. L'attaquant français a manqué l'occasion de doubler la mise sur penalty (52^e), mais l'Anglais Jude Bellingham a scellé le score à 2-1 à la 43^e minute.

Après avoir été battu à quatre reprises par le Barça la saison dernière, le géant madrilène prend une petite revanche et distance désormais le champion en titre de cinq points.

Mondial U17 féminin : le Maroc affrontera la Corée du Nord en huitièmes de finale

La sélection nationale féminine marocaine des moins de 17 ans défiera la Corée du Nord, mardi prochain, en huitièmes de finale de la Coupe du Monde Féminine U17, organisée au Maroc. Troisième du groupe A avec 3 points, le Maroc avait validé son billet pour ce tour en battant le Costa Rica 3-1, vendredi soir. De son côté, la Corée du Nord a terminé en tête du groupe B avec un parcours parfait, totalisant 9 points.



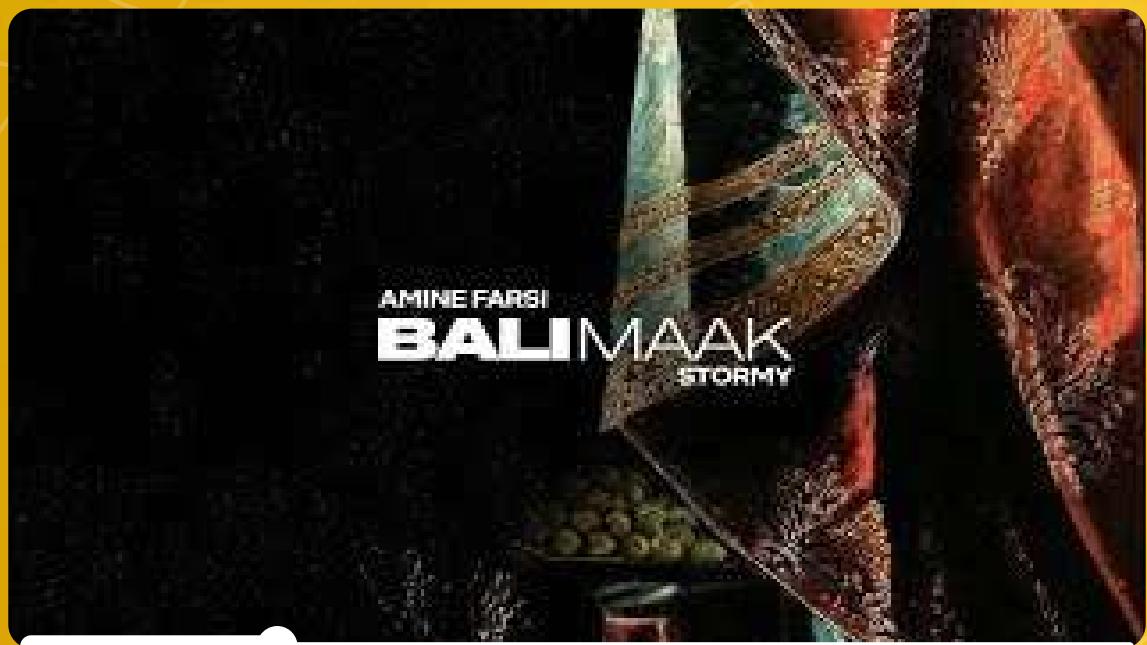
CAN Maroc 2025 : plus de 250.000 billets vendus en trois jours

L'engouement pour la Coupe d'Afrique des Nations Maroc 2025 ne faiblit pas ! En seulement trois jours, plus de 250.000 billets ont trouvé preneur, selon la CAF, un record absolu dans l'histoire de la compétition. Les supporters venus de 135 pays se sont rués sur la plateforme officielle, avec une demande exceptionnelle pour les matchs des Lions de l'Atlas, dont les tickets se sont écoulés en moins d'une heure. Une ferveur qui annonce une édition déjà mythique sur le sol marocain.

Numéro
104

HIT DE LA SEMAINE

STORMY – BALI MAAK (OFFICIAL MUSIC)



@lodjmaroc

Brèves Sportives



Marathon de Casablanca 2025 : les athlètes marocains raflent tous les podiums

La 16^e édition du Marathon international de Casablanca a tourné à la démonstration pour les coureurs marocains. Ce dimanche, plus de 10 000 participants ont envahi les rues de la métropole, transformée en véritable fête du sport. El Mahjoub Dazza et Keltoum Bouasriya ont triomphé sur les 42 km, tandis que Yassine Elalami et Kawtar Ferkoussi se sont imposés sur le semi-marathon. L'événement, rythmé par la musique et les applaudissements, a confirmé la place de Casablanca parmi les grandes capitales du running africain.

Hakimi brille, Talbi et Ounahi assurent le show

Les Lions de l'Atlas ont fait parler d'eux ce week-end sur les pelouses européennes. Achraf Hakimi a offert une prestation XXL avec un doublé pour le PSG face à Brest (3-0), confirmant son statut de défenseur le plus offensif du moment. En Angleterre, Chemseddine Talbi a marqué le but victorieux de Sunderland à la 93e minute contre Chelsea. Pendant ce temps, Azzeddine Ounahi a brillé en Espagne avec Girona, élu homme du match grâce à son but décisif face au Real Oviedo. Une belle démonstration du talent marocain à l'international.



Portugal : Famalicão célèbre Yassir Zabiri

Le club portugais du FC Famalicão a honoré ce dimanche le jeune international marocain Yassir Zabiri, sacré champion du monde U20 et meilleur buteur du tournoi avec cinq réalisations. Devant un public conquis, l'ancien joueur de l'US Touarga a été célébré avec un tableau, un maillot du Maroc et des feux d'artifice. Formé à l'Académie Mohammed VI, Zabiri a rejoint Famalicão en 2024 et s'impose déjà comme l'une des pépites du football marocain à l'étranger. Une soirée mémorable qui a coïncidé avec la victoire du club (2-0) face à Guimarães.

By Lodj

CIVISME

التحضر

ENGAGEMENT

النخراط

LES

5V

DE L'ODJ MÉDIA

PARTICIPATION

المشاركة

CITOYENNETÉ

المواطنة

BÉNÉVOLAT

التطوع

Hakim Ziyech signe au Wydad Casablanca : le retour royal du magicien



Ce n'est pas une rumeur, mais un coup de tonnerre historique pour le football marocain : Hakim Ziyech rejoint officiellement le Wydad Casablanca.

Libre de tout engagement après son passage à Al-Duhail (Qatar), le meneur de jeu de 32 ans a signé un contrat d'une saison avec option de prolongation jusqu'en 2027.

L'information a été confirmée par le président du WAC, Hicham Aït Menna, et le journaliste italien Fabrizio Romano, référence mondiale du mercato, sur son compte Instagram.

Le 22 octobre, le Wydad Casablanca a scellé l'accord avec Hakim Ziyech, bouclant ainsi le transfert le plus retentissant de l'histoire du football marocain moderne.

L'ancien joueur de Chelsea et de l'Ajax, qui a marqué la scène internationale par son talent et sa vision de jeu, revient au pays pour écrire une nouvelle page. « Hakim Ziyech a signé avec le Wydad jusqu'en 2027, avec une option de prolongation. Les négociations se sont bien déroulées. Il a exprimé son désir profond de rejouer pour son pays, malgré plusieurs offres étrangères », a déclaré Hicham Aït Menna au média saoudien Okaz.

À quelques mois de la CAN 2025 organisée au Maroc, Ziyech envoie un message fort à tout le football national. Ce choix, bien plus qu'un simple transfert, sonne comme un retour aux sources et un acte de patriotisme sportif.

Le joueur, formé aux Pays-Bas et révélé à Twente avant de briller à l'Ajax Amsterdam, aurait décliné plusieurs propositions de clubs européens et asiatiques dont l'OM, Lille, Elche et Cluj, pour revenir dans son pays d'origine. Selon plusieurs sources proches du dossier, le Wydad a su séduire Ziyech par un projet sportif ambitieux, un encadrement professionnel renforcé, et la promesse de lui confier un rôle de leader technique et symbolique.

Avec cette signature, le Wydad envoie un signal clair : le club veut redevenir une puissance continentale. Déjà fort de ses récents exploits en Ligue des Champions africaine, le WAC se positionne désormais comme un club attractif même pour les stars internationales marocaines. Cette arrivée intervient dans un contexte de renaissance sportive, après une période d'instabilité interne. Ziyech pourrait faire ses débuts dès le mois de novembre, selon le calendrier du championnat et les procédures d'enregistrement.

Ce retour d'un cadre des Lions de l'Atlas sur le sol national pourrait inspirer d'autres stars marocaines à suivre son exemple. Dans un Maroc tourné vers la CAN 2025 et la Coupe du Monde 2030, cette signature marque une convergence parfaite entre ambition sportive et fierté nationale.

LODJ

WEB RADIO

By Lodj

RF2I2

La web
Radio
des
marocains
du monde



@lodjmaroc

W W W . L O D J . M A

Renforcer son immunité naturellement avant l'hiver : les bons réflexes à adopter

Les premiers froids s'installent, les journées raccourcissent, et les virus de saison refont surface. Chaque année, la période entre fin octobre et novembre marque un tournant pour notre organisme. Pour éviter la fatigue et renforcer les défenses naturelles, quelques ajustements simples du quotidien peuvent faire la différence.



Pourquoi notre système immunitaire est plus vulnérable à l'automne

Selon plusieurs études de santé publique, la baisse de luminosité et la chute des températures ont un impact direct sur notre rythme biologique et sur la production de vitamine D, essentielle à la réponse immunitaire. Parallèlement, la vie intérieure plus sédentaire favorise la transmission des virus respiratoires. Résultat : un organisme plus exposé, notamment chez les personnes stressées, fatiguées ou dont le sommeil est perturbé. D'où l'importance d'adopter, dès la fin octobre, une routine de prévention adaptée à la saison.

Miser sur les bons nutriments

Vitamine C et antioxydants :

Les fruits et légumes de saison sont nos premiers alliés. Les agrumes, le kiwi, le brocoli ou encore le poivron rouge sont riches en vitamine C, qui stimule la production de globules blancs. Les aliments riches en antioxydants comme les carottes, les betteraves, le potimarron ou les châtaignes protègent les cellules du stress oxydatif, accentué par le froid.

Vitamine D :

La supplémentation à envisager En France comme ailleurs, plus de 80 % de la population présente une carence en vitamine D durant l'automne et l'hiver. Une supplémentation peut être recommandée, sous avis médical, surtout pour les personnes peu exposées à la lumière naturelle.

Zinc et fer :

Ces deux minéraux jouent un rôle clé dans la fabrication des enzymes immunitaires. On les trouve dans les fruits de mer, les légumineuses et les graines.

Les incontournables naturels

Certaines plantes et produits bruts ont fait leurs preuves depuis longtemps pour soutenir l'immunité :

- Le gingembre : stimulant naturel, il active la circulation et aide à lutter contre les infections respiratoires.
- Le curcuma : anti-inflammatoire reconnu, il soutient la digestion et réduit les effets du stress oxydatif.
- Le miel et la propolis : antiseptiques naturels, ils protègent les voies respiratoires et apaisent les gorges irritées.
- L'ail : ses composés soufrés ont un effet antiviral et antibactérien démontré.

Ces ingrédients, intégrés régulièrement à l'alimentation, renforcent la barrière immunitaire.

Le rôle du sommeil et de la gestion du stress

Le lien entre sommeil et immunité n'est plus à démontrer. Moins de 7 heures de sommeil par nuit augmentent de près de 30 % le risque d'infections selon une étude parue dans Sleep Journal (2024).

De même, le stress chronique entraîne une surproduction de cortisol, une hormone qui affaiblit les défenses naturelles.

Quelques stratégies simples :

- Maintenir une routine de coucher régulière ;
- Éviter les écrans 30 minutes avant le sommeil ;
- Pratiquer des techniques de respiration ou de cohérence cardiaque ;
- S'accorder des pauses quotidiennes, même courtes.

Activité physique : un levier sous-estimé

Bouger reste l'un des meilleurs moyens de stimuler le système immunitaire.

LODj

WWW.PRESSPLUS.MA



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

SCAN ME



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

QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC

Brèves Santé & Conso



Transition verte : le Maroc avance, mais sans boussole commune

Une étude du ministère des Finances dresse un état des lieux inédit de la prise en compte du climat dans les stratégies des établissements publics marocains. Si les secteurs de l'énergie, de l'eau et de la finance affichent des progrès notables, d'autres, comme l'urbanisme ou la santé, peinent encore à intégrer la transition verte. L'absence d'un cadre harmonisé de suivi et de reporting empêche une vision d'ensemble cohérente. Le rapport recommande la création d'une stratégie unifiée et de référentiels communs.

Les femmes plus vulnérables à la dépression ? La génétique s'en mêle

Une vaste étude internationale menée par le QIMR Berghofer Institute en Australie vient bouleverser notre compréhension de la dépression. Publiée dans *Nature Communications*, elle révèle que les femmes présentent deux fois plus de variantes génétiques associées à cette maladie que les hommes. Ce "fardeau génétique féminin" expliquerait en partie pourquoi elles sont davantage touchées par les troubles dépressifs. Les chercheurs évoquent aussi un lien entre ces gènes et certains marqueurs métaboliques, comme le poids ou l'énergie.



L'inflammation, ce coupable caché de nos troubles mentaux

Des chercheurs viennent de confirmer un lien direct entre inflammation chronique et troubles mentaux tels que la dépression, l'anxiété ou le déclin cognitif. Longtemps ignorée, cette réaction inflammatoire persistante influencerait la chimie cérébrale et la neuroplasticité, favorisant les déséquilibres émotionnels.

L'étude publiée dans *Translational Psychiatry* montre que certaines maladies mentales pourraient être déclenchées par un dérèglement du système immunitaire.

Ces découvertes ouvrent la voie à de nouvelles approches thérapeutiques

Brèves Santé & Conso



Nouvel espoir contre le cancer de la prostate

Des chercheurs du Cedai-Sinar Cancer Center de Los Angeles ont obtenu des résultats prometteurs en combinant deux médicaments déjà existants — l'enzalutamide et le leuprolide — chez des patients atteints d'un cancer de la prostate. Menée sur plus de 1.000 participants dans 17 pays pendant huit ans, l'étude a montré une réduction de 40,3 % du risque de décès chez ceux ayant reçu les deux traitements simultanément. Les deux molécules, déjà approuvées par la FDA, pourraient être prochainement prescrites ensemble pour limiter les récidives et améliorer la survie des patients.

Près d'un enfant sur trois dans le monde contaminé au plomb

Selon un rapport relayé par Vox, près d'un enfant sur trois dans le monde présenterait un taux de plomb trop élevé dans le sang, soit environ 800 millions d'enfants touchés. Cette contamination provient surtout du recyclage artisanal et non encadré des batteries usagées, une pratique très polluante. Le plomb, neurotoxique, entraîne des troubles cognitifs chez les enfants et des risques de maladies graves chez les adultes. Bien que la peinture et l'essence au plomb aient été éliminées, le recyclage dangereux des batteries reste une menace mondiale.



Nouveau traitement prometteur contre l'AVC

Une équipe de l'Université de Caen a développé un médicament "deux-en-un" capable à la fois de détecter et dissoudre les micro-caillots sanguins invisibles aux techniques d'imagerie classiques, responsables de séquelles après un AVC ischémique. Ces micro-caillots, persistants même après l'élimination des gros caillots, limitent la récupération des patients. Testé avec succès sur des souris, ce traitement innovant pourrait réduire les effets secondaires et améliorer la réhabilitation des survivants d'AVC. Les premiers essais cliniques sur l'homme sont prévus dans les années à venir.

Recongeler : le faux pas que ton estomac déteste

On l'a tous entendu : « Ne recongèle pas ton plat ! » Mais avouons-le, on s'est tous posé la question en voyant ce tajine ou cette viande au frigo... Pourquoi ce conseil est-il vraiment sérieux ?

Spoiler : ça n'a rien à voir avec la magie du froid, et tout avec ces vilaines bactéries qui adorent se réveiller.



Quand vous sortez un poulet du congélateur et que vous le laissez décongeler, de petites cellules de l'aliment se fragilisent. Normalement, la congélation stoppe presque tout... sauf quelques bactéries coriaces.

Et là où ça devient dangereux, c'est si vous tentez de recongeler : les cristaux de glace formés lors de la nouvelle congélation détruisent encore plus de cellules, donnant aux bactéries un festin gratuit pour se multiplier à vitesse grand V.

Résultat : *Salmonella*, *Listeria* ou *E. coli* peuvent débarquer, transformant votre tajine en danger pour votre estomac.

Une touche de "darwinisme culinaire"

La nature est implacable : les bactéries survivantes de la congélation sont les plus résistantes.

Lorsqu'elles reprennent vie après décongélation, elles profitent d'un environnement où la concurrence est faible, car les autres bactéries moins robustes ont disparu.

Moralité : recongeler, c'est comme donner un super buffet aux bactéries les plus coriaces. Même dans nos souks ou au marché local, cette règle reste valable, que ce soit pour le poisson frais d'Essaouira ou le kefta du coin.

Comment garder vos plats sûrs et gourmands

La règle est simple et marocaine-friendly : si vous décongelez un plat, consommez-le rapidement, idéalement dans les 24 heures.

Pour le reste, pensez aux petites astuces de grand-mère : séparer vos portions avant congélation, utiliser des boîtes hermétiques, et noter la date sur vos sacs. Même vos restes de couscous peuvent ainsi être savourés sans stress.

Et si un plat n'a pas été entièrement consommé ? Transformez-le en tajine revisité ou en soupe, mais ne le remettez jamais au congélateur. Votre ventre vous dira merci.

Recongeler un aliment décongelé, c'est jouer à la roulette bactérienne. Avec un peu d'organisation, vos plats resteront délicieux et sûrs, et vous pourrez profiter de vos repas marocains préférés sans mauvaise surprise.

La prochaine fois que vous sortirez du poulet ou un plat de légumes surgelés, souvenez-vous : « congeler, oui ; recongeler, non ! »

LODj

خليل JÉUNÉ



www.lodj.ma



SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'OPINION DES JEUNES

POLITIQUE, ÉCONOMIE, SANTÉ, SPORT, CULTURE, LIFESTYLE, DIGITAL, AUTO-MOTO
ÉMISSION WEB TV, PODCASTS, REPORTAGE, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS

RENAULT ACCÉLÈRE AU MAROC: 7 500 EMPLOIS ET UN VIRAGE ÉLECTRIQUE

Renault annonce un plan d'expansion majeur au Maroc, avec la création de 7 500 emplois et une accélération vers l'électrification d'ici 2030. Cette stratégie consolide Tanger et Casablanca comme plateformes industrielles et logistiques de référence, tout en orientant l'écosystème automobile local vers des technologies bas-carbone.

TRANSITION VERTE ET MONTÉE EN GAMME



Le groupe Renault confirme son ancrage au Maroc en dévoilant une trajectoire industrielle et sociale ambitieuse: 7 500 emplois supplémentaires et un virage accéléré vers la mobilité électrique à l'horizon 2030. Adossée aux sites de Tanger (Renault Tanger Med) et Casablanca (Somaca), ainsi qu'à un réseau de plus de 100 équipementiers implantés dans le Royaume, la feuille de route de Renault vise à accroître la capacité de production, à diversifier les modèles assemblés et à intégrer davantage de composants et de savoir-faire locaux. Les usines marocaines, connues pour leur compétitivité et leurs standards qualité, ont déjà franchi la barre du million de véhicules produits, avec une vocation exportatrice affirmée vers l'Europe, l'Afrique et le Moyen-Orient.

Cette montée en puissance s'inscrit dans le contexte de la transition énergétique globale du groupe, qui a scindé ses activités avec Ampere pour l'électrique et Horse pour les motorisations thermiques et hybrides. Au Maroc, cela se traduit par l'extension des lignes dédiées à des plateformes hybrides, l'intégration progressive de composants pour véhicules électrifiés, et le développement de compétences autour des systèmes électroniques, de l'assemblage de packs et de la maintenance de batteries. Le Royaume, engagé dans une stratégie nationale de décarbonation industrielle, offre à Renault un cadre énergétiquement avantageux grâce aux énergies renouvelables et à des corridors logistiques connectés à l'axe Tanger Med–Europe.

[LIRE LA SUITE](#)

MAMOUNE
ACHARKI

motors

Numéro
104

IL NOUS
A QUITTÉ

**Jack DeJohnette : une légende du Jazz
moderne s'éteint**



By L'Odj

Couverture média spéciale

L'ODJ Media sera présente sur place pour assurer le live streaming de l'événement et installer un plateau Web TV dédié : entretiens à chaud avec les intervenants, Reels en temps réel et interactions avec les jeunes sur nos plateformes tout au long du meeting.



Live streaming • **LIVE**

AL MIZAN YOUTH MEETUP 2.0



YouTube **f** **LIVE** **LinkedIn**
KICK **twitch** **Instagram** **TikTok**

November 1 & 2 2025