

DÉC 20 | 25

By Lodj

l'week

L'HEBDO EN BRÈVES

100 % WEB  
CONNECTÉ  
AUGMENTÉ  
PAR LODJ MEDIA



# COUPE ARABE MAROC SACRÉ CHAMPION

## BREAKING NEWS

Bank Al-Maghrib convoque les banques pour accélérer la transmission de la politique monétaire

## LE ROUND-UP

L'UE débloque 90 milliards pour l'Ukraine sans toucher aux avoirs russes gelés



www.lodj.ma



N°: 110 SEMAINE: 3



# LAST NEWS

Bard Cash entre sur le marché du TPE et du e-commerce avec Bard Payment

parution 00 00 00

Heart icon, search icon, share icon, bookmark icon

Amir Richardson suscite l'intérêt de l'Olympique de Marseille

parution 00 00 00

Heart icon, search icon, share icon, bookmark icon

Huile d'olive falsifiée : plus de 6.500 litres saisis dans le Nord du Maroc

parution 00 00 00

Heart icon, search icon, share icon, bookmark icon

Rabat déploie 4.000 caméras intelligentes : la capitale passe à la surveillance 360°

parution 00 00 00

Heart icon, search icon, share icon, bookmark icon

Warner Bros dans le panier de Netflix : le deal qui affole le streaming

parution 00 00 00

Heart icon, search icon, share icon, bookmark icon

Paris-1 Panthéon-Sorbonne : des frais multipliés par 16 pour les étudiants hors-UE

parution 00 00 00

Heart icon, search icon, share icon, bookmark icon

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

# SOMMAIRE

04  
ÉDITO  
D'OUVERTURE

60  
CULTURE  
HEBDO

74  
DIGITAL  
HEBDO

92  
SANTE  
HEBDO

34  
BREAKING  
NEWS

68  
LIFESTYLE  
HEBDO

84  
SPORT  
HEBDO

98  
AUTO  
MOTO

I-WEEK

LODJ



Imprimerie Arrissala

LODJ I WEEK  
  
DÉC | 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](http://www.pressplus.ma)

## LA COUPE ARABE QUI LANCE LA FÊTE : LE MAROC ARRIVE À LA CAN EN CHAMPION !

**Il y a des victoires qui comptent plus que des trophées.** Et puis il y a celles qui font basculer une nation dans un état d'esprit. La Coupe arabe 2025, remportée par le Maroc jeudi soir au Qatar face à la Jordanie, appartient clairement à la seconde catégorie. À trois jours seulement du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations à domicile, ce succès agit comme un signal fort, presque symbolique : le Maroc n'accueille pas la CAN en simple hôte appliqué, mais en puissance footballistique sûre d'elle-même.

Le scénario, d'abord, dit tout. Une finale à suspense, un match renversant, une prolongation, un but venu d'ailleurs, un héros surgissant du banc. Rien n'a été facile, et c'est précisément ce qui rend ce sacre si précieux. Battre la Jordanie (3-2 après prolongations), meilleure attaque du tournoi, avec une équipe dite « bis », sans plusieurs cadres attendus à la CAN, démontre une chose essentielle : la profondeur du football marocain n'est plus un discours, c'est une réalité.

**Le Maroc ne gagne plus par accident. Il gagne par structure.**

Le but d'Oussama Tannane, ce lob audacieux de plus de cinquante mètres dès la quatrième minute, restera comme l'une des images fortes de cette compétition. Un geste fou, inspiré, presque insolent. Mais derrière l'esthétique, il y a un message : le Maroc ose. Il ose techniquement, mentalement, collectivement. Et quand la Jordanie est revenue, quand le doute s'est installé, quand le match a basculé, le Maroc n'a pas paniqué. Il a résisté, il a encaissé, il a attendu son moment.

Ce moment s'est appelé Abderrazak Hamdallah. Entré en jeu, décisif, clinique. Un égalisateur à la 88<sup>e</sup> minute pour forcer la prolongation, puis un but à la 100<sup>e</sup> pour offrir le trophée. Un joueur parfois discuté, parfois critiqué, mais toujours décisif quand il s'agit d'écrire l'histoire. Là encore, le symbole est fort : le Maroc gagne avec ses ressources, ses caractères, ses tempéraments, sans dépendre d'un seul homme, d'une seule star, d'un seul plan.



**Et c'est sans doute là que cette Coupe arabe prend tout son sens à la veille de la CAN.**

Car le Maroc s'apprête à accueillir l'Afrique. Des stades, des villes, des supporters, des attentes immenses. Une pression considérable. Dans ce contexte, arriver avec un trophée dans les valises change tout. Cela installe un climat : celui d'un favori assumé, mais serein. D'un pays qui n'organise pas pour apprendre, mais pour confirmer.

Cette victoire rappelle aussi que la CAN 2025 ne se jouera pas uniquement sur les noms inscrits sur les feuilles de match. Elle se jouera sur la gestion des temps faibles, la capacité à encaisser, à se réinventer, à aller chercher des ressources plus loin que le plan A. Exactement ce que cette finale de Coupe arabe a exigé.

Déjà vainqueur en 2012, le Maroc inscrit son nom pour la deuxième fois au palmarès de la compétition. Mais au-delà des chiffres, c'est le moment qui frappe. Gagner maintenant. Gagner juste avant. Gagner alors que les projecteurs sont déjà tournés vers Rabat, Casablanca, Marrakech, Agadir. Gagner alors que toute l'Afrique arrive.

Dimanche, au stade Moulay Abdellah de Rabat, les Lions de l'Atlas ouvriront la CAN face aux Comores. Ce sera un autre match, une autre histoire, une autre pression. Mais ils entreront sur la pelouse avec quelque chose de précieux : la certitude qu'ils savent gagner, même quand tout se complique.

La Coupe arabe n'est pas la CAN. Mais elle en a été le prélude parfait. Une répétition grandeur nature. Une mise en confiance collective. Un rappel que le Maroc ne se contente plus de promettre : il concrétise.

À l'heure d'ouvrir ce magazine, une chose est claire :

le Maroc n'attend pas la CAN.

Il est déjà en train de l'habiter.



RÉDIGÉ PAR

**MOHAMED AIT BELLAHCEN**

# ENTRETIEN AVEC KARIM BOUMEDIENE, INVENTEUR DES POMME DÉCELLULARISÉES COMME SUPPORT POUR LA RECONSTRUCTION DE CARTILAGE HUMAIN

**KARIM BOUMEDIENE,**

inventeur des pomme décellularisées comme support pour la reconstruction de cartilage humain

réalisé par  
**DR .DRISS LOUARADI**  
président du MILSET



**DR DRISS LOUARADI :** QUEL A ÉTÉ L'ÉLÉMENT DÉCLENCHEUR DE VOTRE VOCATION SCIENTIFIQUE ?

**KARIM BOUMEDIENE :** Ce sont mes enseignants de sciences, au lycée puis à l'université, qui m'ont transmis le goût de la rigueur, de la curiosité et de la recherche. Ils m'ont montré que la science est avant tout une aventure intellectuelle et humaine extraordinaire.

**DR DRISS LOUARADI :** PARMI VOS DÉCOUVERTES, QUELLE A ÉTÉ VOTRE PLUS GRANDE FIERTÉ ?

**KARIM BOUMEDIENE :** MA PLUS GRANDE FIERTÉ EST DE VOIR DES IDÉES ISSUES DE LA RECHERCHE FONDAMENTALE ABOUTIR À DES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES INNOVANTES.

L'équipe BioConnecT, le laboratoire que je dirige a réalisé récemment une première mondiale en utilisant des matrices végétales de pomme décellularisées comme support pour la reconstruction de cartilage humain. Cette approche innovante ouvre la voie à des biomatériaux durables et alternatifs, publiés en 2025 et largement diffusés auprès du grand public. (inventeur des pomme décellularisées comme support pour la reconstruction de cartilage humain). Accompagner de jeunes chercheurs vers leur autonomie scientifique représente aussi une fierté pour moi.

**Dr Driss Louaradi : Pourquoi la science est-elle importante pour le Maroc, un pays encore jeune et plein de promesses ?**

**KARIM BOUMEDIENE :** La science est un levier fondamental de souveraineté, de santé et de développement économique pour tous les pays. Pour le Maroc, investir durablement dans la recherche et la formation scientifique est essentiel afin de répondre aux enjeux de santé, d'innovation et de compétitivité internationale. Les défis sont multiples : un financement encore insuffisant par rapport aux besoins, une fuite des talents due à des conditions parfois difficiles, et la nécessité de mieux connecter la recherche universitaire aux besoins socio-économiques du pays. Il faut renforcer les partenariats public-privé, valoriser les carrières scientifiques et créer un écosystème favorable à l'innovation. Le Maroc a un énorme potentiel humain ; il faut lui donner les moyens pour qu'il rayonne pleinement.

**Dr Driss Louaradi : Comment vous imaginez la science dans 50 ans et quels conseils donneriez-vous aux jeunes, en particulier les filles, qui veulent devenir de grand-e-s scientifiques ?**

**KARIM BOUMEDIENE :** Dans 50 ans, la science sera plus interdisciplinaire, plus collaborative et étroitement liée aux enjeux environnementaux et sociaux. Les frontières entre biologie, ingénierie et numérique continueront de s'estomper.

Message aux jeunes générations : Osez la curiosité, la persévérance et l'ambition. Aux jeunes, et particulièrement aux filles, je dirais que la science a besoin de toutes les intelligences. Croyez en vos capacités et n'ayez pas peur des parcours longs ou exigeants : ils sont porteurs de sens et d'avenir. Message aux décideurs :

**La science n'est pas réservée à une élite : elle est un bien commun qui construit l'avenir. Au Maroc, comme ailleurs, encourageons les vocations dès l'école, soutenons les femmes et les jeunes des milieux modestes, et investissons dans la connaissance. C'est ce qu'il faut pour un pays prospère, souverain et tourné vers le progrès humain.**



# ÉDITO

## RÊVES DES MAROCAINS-ES : QUAND LA PAROLE CITOYENNE DEVIENT BOUSSOLE

Ces douze articles ne sont ni un exercice académique, ni une compilation de doléances. Ils sont le prolongement éditorial d'une parole rare, patiemment recueillie, structurée et assumée : celle de 2 399 Marocaines et Marocains qui ont accepté, pendant près d'un an, de répondre à une question simple et vertigineuse : à quoi rêvons-nous, collectivement, pour l'avenir du Maroc ?

À l'heure où l'actualité impose son rythme effréné, où le débat public se fragmente en polémiques instantanées, le rapport Rêves des Marocains-es propose autre chose. Il ralentit. Il écoute. Il creuse. Et surtout, il met en lumière un fait souvent sous-estimé : les citoyens savent ce qu'ils veulent, et savent le dire avec clarté.

### Une parole qui contredit les clichés

Contrairement à l'idée d'une société désengagée ou résignée, ce que révèlent ces pages, c'est une société critique mais profondément attachée à l'avenir collectif. Les rêves exprimés ne sont ni naïfs ni irréalistes. Ils sont hiérarchisés, cohérents, souvent d'une grande lucidité. Éducation, emploi, santé, participation citoyenne : les priorités sont connues, partagées, répétées d'une région à l'autre.

Ce qui change, en revanche, c'est le ton. On ne demande plus seulement des réformes, mais de la dignité. On ne parle plus seulement de croissance, mais de justice territoriale. On ne se contente plus de services publics, on réclame une relation de confiance avec les institutions. Cette évolution du langage citoyen est en soi un fait politique majeur.

### Douze articles pour une même question centrale

Les douze articles qui composent ce dossier n'ont pas été pensés comme des textes indépendants, mais comme les chapitres d'un même récit. Celui d'un pays traversé par des fractures bien réelles — territoriales, sociales, générationnelles — mais aussi par une aspiration commune à la cohésion.

Du chômage des jeunes à la crise silencieuse de la santé mentale, de la ruralité en quête de besoins fondamentaux aux grandes métropoles minées par des frustrations invisibles, une constante se dégage : le sentiment que la promesse d'égalité n'est pas encore tenue. Et pourtant, cette critique ne débouche pas sur le rejet. Elle ouvre, au contraire, un espace de dialogue.

### La confiance comme enjeu central

Ce que ce dossier dit en filigrane, c'est que la crise actuelle est moins une crise de moyens qu'une crise de confiance. Confiance dans l'école à préparer l'avenir.



Confiance dans le marché du travail à offrir des perspectives. Confiance dans le système de santé à protéger sans humilier. Confiance dans les institutions à écouter réellement. Mais cette confiance n'est pas morte. Elle est suspendue. Conditionnelle. Réversible. Les citoyens ne demandent pas des miracles.

Ils demandent de la cohérence, de la transparence et de la continuité. Ils demandent que leur parole, une fois exprimée, ne se perde pas dans les tiroirs de la consultation symbolique.

**Quand la méthode devient message**

Il faut le souligner : ce rapport ne se contente pas de décrire des attentes, il incarne une autre manière de faire de la politique publique. Les Cafés Citoyens, par leur approche ascendante et territorialisée, rappellent une évidence trop souvent oubliée : la décision publique gagne en pertinence lorsqu'elle part du vécu.

Transformer 1 212 rêves en données politiques exploitables n'est pas un geste neutre. C'est un choix. Celui de considérer la parole citoyenne non comme un bruit de fond, mais comme une ressource stratégique. À l'heure où la défiance progresse, cette méthode est peut-être aussi importante que les constats qu'elle produit.

**Un miroir tendu aux décideurs**

Ce dossier n'est ni à charge ni à décharge. Il est un miroir. Il renvoie aux décideurs — politiques, institutionnels, économiques — une image parfois inconfortable, mais indispensable. Les citoyens ne demandent pas d'être flattés. Ils demandent d'être pris au sérieux.

Ignorer ces rêves serait une erreur stratégique. Les instrumentaliser serait pire encore. Les entendre, en revanche, ouvre une voie exigeante : celle d'un dialogue durable entre institutions et société, fondé sur la reconnaissance mutuelle.

**Une invitation plus qu'une conclusion**

Ces douze articles ne prétendent pas clore le débat. Ils l'ouvrent. Ils invitent à dépasser la logique de l'urgence pour entrer dans celle du sens. Ils rappellent que le développement ne se mesure pas seulement en indicateurs macroéconomiques, mais en qualité de vie, en dignité et en capacité à se projeter.

Le Maroc qui s'exprime ici n'est ni idéal ni désespéré. Il est exigeant. Et cette exigence est peut-être sa plus grande richesse. La question, désormais, n'est plus de savoir ce que veulent les citoyens. Ils l'ont dit. La question est de savoir qui est prêt à en faire quelque chose.



# CE QUE VEULENT VRAIMENT LES MAROCAINS EN 2025 : QUATRE PRIORITÉS QUI TRAVERSENT LE PAYS

Ils sont deux mille trois cent quatre-vingt-dix-neuf. Étudiants, jeunes actifs, femmes, NEET, élus locaux, acteurs associatifs, Marocains résidant à l'étranger. Pendant près d'un an, ils ont parlé, débattu, rêvé. De Oujda à Laâyoune, de Paris à Bruxelles, leur parole a été collectée dans cent un Cafés Citoyens organisés à travers le Royaume et au-delà. Le rapport « Rêves des Marocains-es » ne se contente pas de compiler des témoignages : il dessine une cartographie claire des attentes citoyennes en 2025. Et malgré la diversité des territoires, un constat s'impose : quatre priorités structurantes reviennent partout, avec une étonnante constance

## **Une école jugée défaillante mais toujours centrale**

Première attente exprimée par les participants : l'éducation. Non pas comme slogan abstrait, mais comme expérience quotidienne souvent vécue dans la frustration. Les jeunes dénoncent la vétusté des établissements, l'inadéquation des programmes avec le marché du travail et les profondes inégalités entre zones urbaines et rurales. L'école est perçue comme un espace qui reproduit les fractures sociales au lieu de les corriger.

Pourtant, cette critique n'est pas un rejet. L'éducation reste vue comme le socle de toute transformation sociale et économique. Les participants appellent à une école moderne, inclusive, participative, capable de stimuler la créativité et de développer l'esprit critique. Derrière ces mots revient une exigence simple : que l'école redédevienne un ascenseur social crédible, et non un sas vers le chômage ou la précarité.

## **Le travail comme condition de dignité**

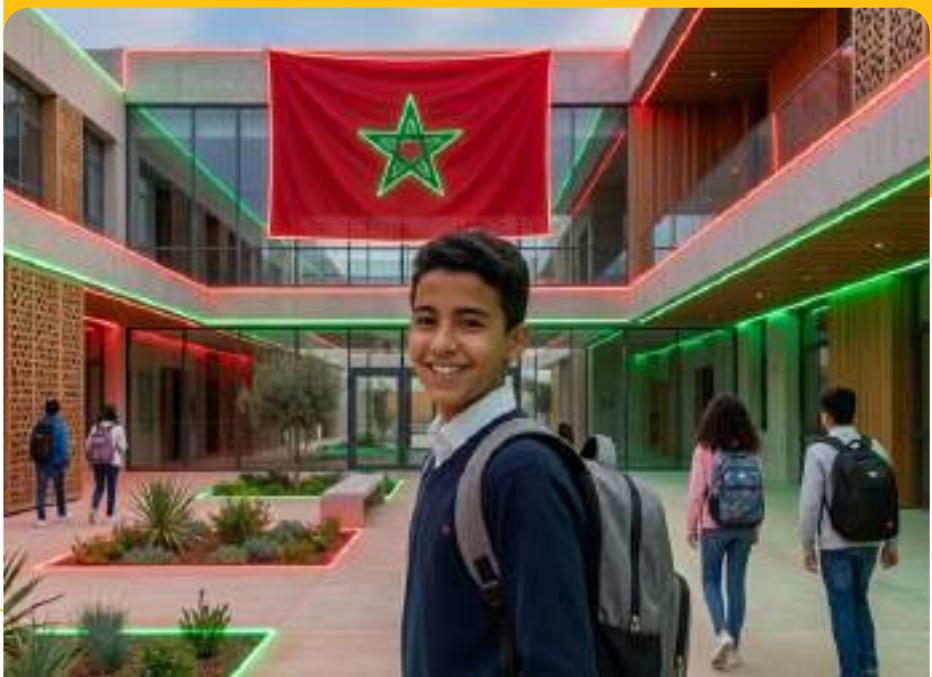
La seconde priorité, intimement liée à la première, est celle de l'emploi. Le rapport met en lumière une angoisse largement partagée : celle du chômage structurel et de l'instabilité professionnelle. Pour beaucoup de jeunes, le travail ne représente pas seulement un revenu, mais une condition de dignité, d'autonomie et d'intégration sociale.

Les attentes exprimées vont au-delà de la simple création d'emplois. Les citoyens réclament des emplois décents, mais aussi des mécanismes concrets de financement et d'accompagnement pour l'entrepreneuriat. Le discours est clair : la jeunesse marocaine ne manque ni d'idées ni d'initiative, mais d'un environnement qui transforme ces idées en projets viables. Le rapport souligne ainsi une demande forte de politiques publiques orientées vers l'insertion réelle, et non vers des dispositifs perçus comme symboliques ou inefficaces.

## **La santé, un droit avant d'être un service**

Troisième pilier : la santé. Là encore, les mots utilisés par les participants sont lourds de sens. Ils parlent d'inégalités criantes, de déserts médicaux, de manque de personnel qualifié, mais aussi — fait marquant — de santé mentale, thème longtemps absent du débat public.

La santé est décrite comme un droit fondamental, indissociable de l'égalité des chances. Les citoyens appellent à un système de santé gratuit, de qualité, fondé sur la proximité, la prévention et la dignité humaine. Le rapport montre que les attentes dépassent la seule question des infrastructures : il s'agit aussi de restaurer une relation de confiance entre patients et institutions sanitaires, et de reconnaître la souffrance psychologique comme un enjeu public à part entière.



### Participer pour exister politiquement

Enfin, la quatrième priorité traverse tout le rapport comme un fil rouge : la participation citoyenne. Les jeunes expriment un profond sentiment d'exclusion des processus de décision. Beaucoup ont le sentiment que les politiques publiques se font « sans eux », voire « contre eux ».

Les propositions avancées sont concrètes : conseils de jeunes, budgets participatifs, plateformes numériques de consultation. La participation n'est pas perçue comme un luxe démocratique, mais comme la condition d'une démocratie vivante et inclusive. Derrière cette revendication se cache une demande plus large : être reconnu comme acteur légitime du changement, et non comme simple bénéficiaire passif des politiques publiques.

### Quatre priorités, une même exigence : la confiance

Ces quatre attentes – éducation, emploi, santé, participation – traduisent au fond une même exigence : réconcilier les citoyens avec leurs institutions. Le rapport révèle une jeunesse critique, parfois désabusée, mais loin d'être résignée. Les rêves exprimés ne sont ni irréalistes ni utopiques. Ils sont structurés, hiérarchisés, et profondément ancrés dans les réalités territoriales.

**Le message est clair : les Marocains savent ce qu'ils veulent. Reste à savoir si cette parole citoyenne, désormais documentée et légitimée, trouvera un écho réel dans l'action publique.**



# ÉDUCATION AU MAROC : UNE ÉCOLE JUGÉE INADAPTÉE, INÉGALITAIRE ET DÉCONNECTÉE DE L'EMPLOI

Dans toutes les régions du Royaume, l'école est au cœur des discussions citoyennes. Mais loin des discours institutionnels valorisant les réformes successives, la parole recueillie dans le rapport « Rêves des Marocains-es » dresse un constat sévère : le système éducatif marocain est perçu comme défaillant, injuste et insuffisamment préparateur à la vie professionnelle. Cette critique revient avec une constance frappante, quels que soient l'âge, le territoire ou le profil socioprofessionnel des participants.

## Une école vécue comme inégalitaire dès le départ

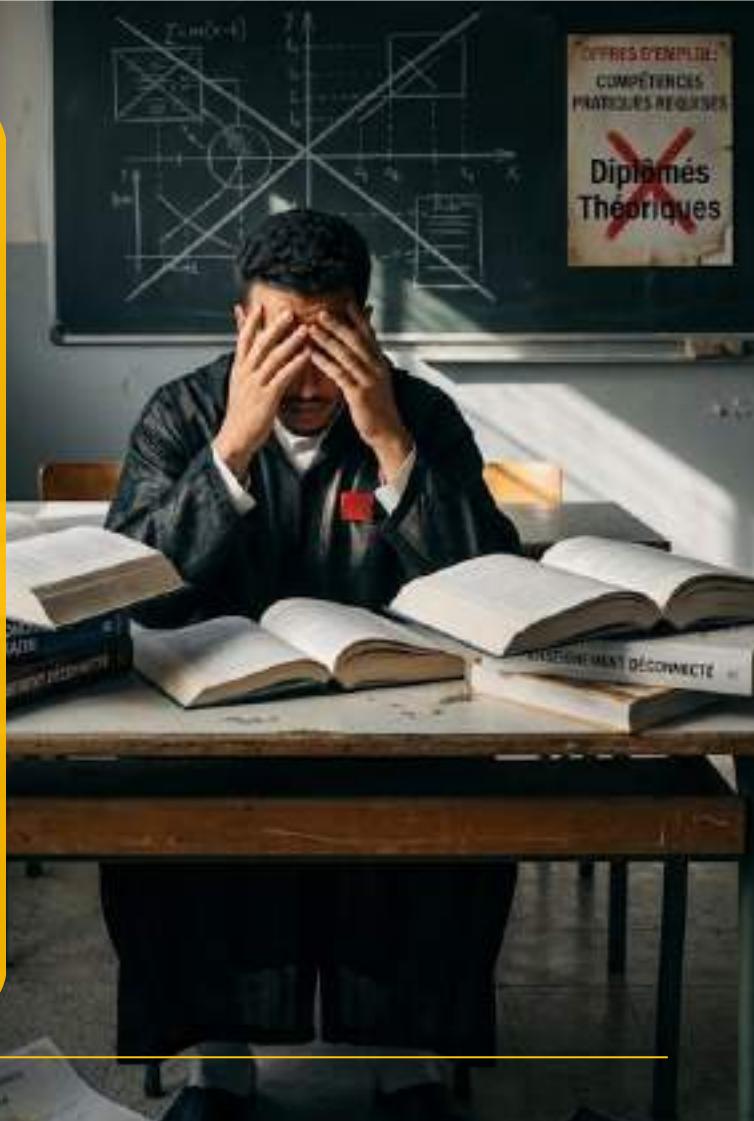
Premier grief exprimé : l'inégalité structurelle du système éducatif. Les participants dénoncent une école à plusieurs vitesses, où la qualité de l'enseignement dépend fortement du lieu de naissance, du milieu social et des ressources familiales. La fracture entre zones urbaines et rurales est particulièrement mise en avant. Dans de nombreuses régions, l'accès à des établissements bien équipés, à un encadrement pédagogique stable et à des activités parascolaires reste limité.

Pour beaucoup de jeunes, ces inégalités ne sont pas seulement matérielles. Elles se traduisent par un sentiment d'injustice durable, nourrissant l'idée que l'école ne garantit plus l'égalité des chances. Ce ressenti est d'autant plus fort que l'éducation est unanimement considérée comme le premier levier d'ascension sociale. Lorsque ce levier dysfonctionne, c'est tout le contrat social qui vacille.

## Des programmes jugés déconnectés des réalités économiques

Au-delà des infrastructures, c'est le contenu même de l'enseignement qui est remis en question. Les jeunes pointent l'inadéquation entre les programmes scolaires et universitaires et les exigences du marché du travail. Beaucoup évoquent des formations trop théoriques, peu orientées vers les compétences pratiques et insuffisamment adaptées aux évolutions économiques.

Cette déconnexion alimente un sentiment de déclassement. Après des années d'études, nombreux sont ceux qui se retrouvent sans perspectives professionnelles claires. Le rapport souligne que l'école est de plus en plus perçue non comme une promesse d'avenir, mais comme un passage obligé dont l'issue reste incertaine. Cette situation nourrit la frustration et renforce la défiance envers les institutions éducatives.



## L'échec scolaire comme symptôme d'un système à bout de souffle

Dans plusieurs régions, les échanges font ressortir la question de l'échec scolaire, interprété non comme une responsabilité individuelle, mais comme le résultat d'un système peu inclusif. Les participants évoquent le manque de dispositifs d'orientation et d'accompagnement individualisé, notamment pour les élèves en difficulté.

Le rapport insiste sur la nécessité d'un système d'orientation plus efficace, capable d'aligner les compétences des jeunes avec les besoins économiques réels. L'absence de passerelles claires entre les filières, ainsi que la faible valorisation de la formation professionnelle, sont perçues comme des facteurs aggravants de décrochage et de marginalisation.

## Une demande forte d'innovation pédagogique

Face à ce diagnostic critique, les citoyens ne se contentent pas de dénoncer. Ils formulent des attentes précises. L'une des plus récurrentes concerne l'innovation pédagogique. Les jeunes appellent à une école plus participative, qui stimule la créativité, l'esprit critique et la capacité à résoudre des problèmes concrets.

Cette demande va de pair avec une remise en question des méthodes d'enseignement traditionnelles. Plusieurs contributions soulignent l'importance de former les enseignants en continu, de renforcer leur accompagnement et de revaloriser leur rôle. L'objectif n'est pas de délégitimer le corps enseignant, mais de lui donner les moyens de répondre aux défis contemporains.

## Éducation et dignité : un lien indissociable

Dans le rapport, l'éducation n'est jamais abordée isolément. Elle est systématiquement reliée à la notion de dignité. Pour de nombreux participants, une école inefficace condamne les jeunes à la précarité, voire à l'exclusion sociale. À l'inverse, une école de qualité est perçue comme la condition première d'une citoyenneté pleine et entière.

Ce lien apparaît clairement dans les territoires les plus fragilisés, où l'absence d'infrastructures éducatives adaptées renforce les dynamiques d'exode et de décrochage. Dans ces contextes, l'école est attendue non seulement comme lieu d'apprentissage, mais aussi comme espace de socialisation, de protection et de projection vers l'avenir.

## Une réforme attendue, mais sous conditions

Le message qui se dégage du rapport est sans ambiguïté : les Marocains ne rejettent pas l'école, ils réclament sa transformation. Une transformation qui ne soit pas seulement technique ou administrative, mais profondément ancrée dans les réalités sociales et territoriales.

L'éducation, telle qu'exprimée dans les rêves citoyens, doit redevenir un pilier de cohésion sociale et un moteur d'émancipation. À défaut, elle risque de continuer à produire frustration, désillusion et perte de confiance — des coûts sociaux que le pays ne peut plus se permettre d'ignorer.



# CHÔMAGE DES JEUNES : L'ANGOISSE SOCIALE NÜMÉRO UN

Dans le rapport « Rêves des Marocains·es », un mot revient avec insistance, parfois avec gravité, souvent avec lassitude : le chômage. Plus qu'un indicateur économique, il apparaît comme une expérience collective, un état de tension permanent qui traverse les territoires, les générations et les trajectoires sociales. Pour une large partie des participants, le chômage des jeunes n'est pas une difficulté parmi d'autres : il est la principale angoisse sociale du Maroc contemporain.

## Le travail comme condition de dignité

Les citoyens interrogés ne parlent pas d'emploi uniquement en termes de revenus ou de croissance. Le travail est avant tout présenté comme une condition de dignité, d'autonomie et de reconnaissance sociale. Ne pas travailler, ou enchaîner des emplois précaires, revient à rester en marge de la société, sans perspective claire d'avenir.

Ce ressenti est particulièrement fort chez les jeunes diplômés, qui vivent souvent le chômage comme une double peine : l'échec de l'investissement scolaire et la remise en cause de la promesse méritocratique. Dans plusieurs régions, les participants expriment un sentiment d'injustice face à un système qui encourage la formation, mais peine à offrir des débouchés concrets.

## Une précarité devenue structurelle

Le rapport met en lumière une perception largement partagée : le chômage n'est plus vu comme une phase transitoire, mais comme une réalité structurelle. Dans certaines régions, notamment les plus enclavées, il est décrit comme un horizon durable, parfois héréditaire. Cette situation alimente un climat de découragement et nourrit l'idée que l'effort individuel ne suffit plus à garantir l'insertion professionnelle.

La précarité de l'emploi est également pointée du doigt. Les jeunes dénoncent des conditions de travail instables, des salaires jugés insuffisants et l'absence de protection sociale. Pour beaucoup, accepter un emploi précaire n'est pas un choix, mais une contrainte, souvent vécue comme une atteinte à la dignité personnelle.

## L'entrepreneuriat, espoir mais aussi désillusion

Face à la pénurie d'emplois salariés, l'entrepreneuriat apparaît dans le rapport comme une alternative souvent évoquée. Les jeunes expriment un réel désir de créer leurs propres projets, de valoriser leurs compétences et de contribuer au développement local. Toutefois, cet enthousiasme est tempéré par une critique récurrente : le manque de dispositifs d'accompagnement efficaces.

Les participants soulignent la difficulté d'accès au financement, la complexité administrative et l'absence de suivi durable. L'entrepreneuriat est ainsi perçu à la fois comme une opportunité et comme un parcours semé d'obstacles, réservé à ceux qui disposent déjà de réseaux ou de ressources suffisantes. Cette réalité alimente un sentiment d'inégalité face à l'initiative économique.



## Territoires et emploi : une fracture persistante

Le rapport insiste sur les disparités territoriales en matière d'emploi. Dans les régions rurales ou enclavées, l'offre d'emplois est décrite comme particulièrement limitée, poussant de nombreux jeunes à envisager la migration interne ou internationale comme seule issue. Ce phénomène est souvent vécu non comme un choix, mais comme une contrainte imposée par l'absence de perspectives locales.

À l'inverse, même dans les régions perçues comme dynamiques, telles que Casablanca-Settat ou Rabat-Salé-Kénitra, les jeunes expriment une inquiétude quant à l'accès à des emplois qualifiés et porteurs de sens. La concentration des opportunités ne suffit pas à absorber la demande croissante, accentuant les frustrations et les inégalités.

## Chômage et confiance institutionnelle

Au fil des témoignages, une relation étroite se dessine entre chômage et crise de confiance envers les institutions. Beaucoup de participants estiment que les politiques publiques de l'emploi sont mal adaptées aux réalités locales, trop centralisées ou insuffisamment évaluées. Cette perception nourrit un sentiment d'abandon, particulièrement chez les jeunes qui se sentent peu écoutés dans l'élaboration des stratégies économiques.

Le rapport souligne que cette défiance ne se traduit pas par un rejet de l'État, mais par une attente forte de réformes plus justes, plus territorialisées et plus inclusives. Les citoyens réclament des politiques de l'emploi capables de reconnaître la diversité des profils et des contextes, plutôt que des solutions uniformes.



### Une urgence sociale assumée

Ce qui frappe à la lecture du rapport, c'est la lucidité des participants. Le chômage est nommé comme une urgence sociale, susceptible d'alimenter d'autres crises : marginalisation, exode, perte de repères, voire rupture avec le collectif. Les rêves exprimés autour de l'emploi ne relèvent pas d'aspirations irréalistes, mais d'une demande de normalité : travailler, vivre dignement et contribuer à la société.

À travers cette parole citoyenne, un message clair émerge : tant que la question de l'emploi restera sans réponse crédible, les autres réformes — éducatives, sanitaires ou démocratiques — resteront fragiles. Le travail demeure le nœud central autour duquel se joue l'avenir social du pays.

# SANTÉ PUBLIQUE : QUAND LES MAROCAINS PARLENT DE DIGNITÉ AVANT DE PARLER D'HÔPITAUX

Dans le rapport « Rêves des Marocains-es », la santé occupe une place singulière. Elle n'est pas abordée comme un simple secteur de politiques publiques, mais comme une expérience intime et collective, souvent marquée par la vulnérabilité, l'injustice et le sentiment d'abandon. À travers les témoignages recueillis dans toutes les régions, une idée revient avec force : la santé est d'abord une question de dignité humaine

## Un système perçu comme inégalitaire et insuffisant

Les participants pointent massivement la faiblesse du système de santé public. Manque d'infrastructures, pénurie de ressources humaines qualifiées, éloignement des services médicaux dans certaines régions : ces constats traversent les territoires, avec une acuité particulière dans les zones rurales et enclavées. Les citoyens décrivent des parcours de soins complexes, parfois humiliants, qui renforcent le sentiment d'inégalité.

La fracture territoriale est au cœur des préoccupations. Là où certains centres urbains concentrent hôpitaux et cliniques, d'autres régions doivent composer avec des structures insuffisantes ou éloignées. Cette inégalité d'accès est vécue comme une négation du principe d'égalité des chances, d'autant plus douloureuse lorsqu'elle touche des besoins vitaux.

## La santé comme droit fondamental

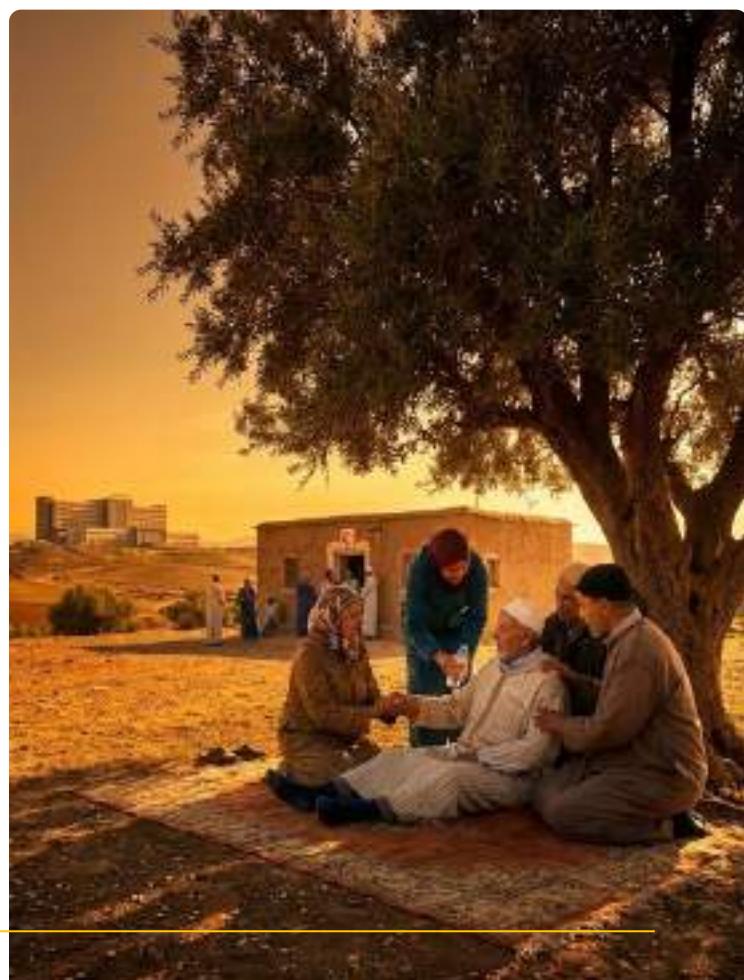
Ce qui distingue le discours citoyen dans le rapport, c'est la manière dont la santé est formulée : non comme une faveur, mais comme un droit fondamental. Les Marocains interrogés insistent sur l'idée d'un système de santé gratuit, accessible à tous, fondé sur la proximité et la prévention. La santé est perçue comme une condition indispensable au bien-être collectif et à l'autonomie individuelle.

Cette exigence dépasse la seule dimension matérielle. Les citoyens appellent à une relation plus humaine avec les professionnels de santé, fondée sur le respect et l'écoute. Derrière la critique des infrastructures se cache une demande de reconnaissance : être soigné sans être réduit à un numéro ou à une contrainte budgétaire.

## L'émergence forte de la santé mentale

L'un des apports majeurs du rapport réside dans la place accordée à la santé mentale, thème longtemps marginalisé dans le débat public marocain. Les jeunes évoquent l'isolement, le stress, l'anxiété et la souffrance psychologique comme des réalités de plus en plus présentes dans leur quotidien. Cette parole marque une rupture : elle révèle une jeunesse consciente des enjeux du bien-être psychique et désireuse de les voir reconnus institutionnellement.

Les participants appellent à des dispositifs de soutien psychologique accessibles, intégrés au système de santé publique. La santé mentale est ainsi considérée comme un pilier à part entière de la santé globale, et non comme un sujet secondaire ou tabou. Cette attente traduit une évolution profonde des représentations sociales et des priorités citoyennes.



## Prévention et proximité : des attentes claires

Au-delà des hôpitaux, les citoyens insistent sur l'importance de la prévention et des services de proximité. La demande de centres de santé locaux, d'unités mobiles et de suivi régulier revient fréquemment, notamment dans les régions éloignées des grands centres urbains. Ces dispositifs sont perçus comme des leviers essentiels pour réduire les inégalités et désengorger les structures hospitalières.

Le rapport met en évidence une attente forte vis-à-vis de l'État et des collectivités territoriales : repenser l'organisation des soins en tenant compte des réalités locales. La santé ne peut être pensée uniquement à l'échelle nationale ; elle doit s'ancre dans les territoires pour être réellement efficace et équitable.

## Santé et confiance institutionnelle

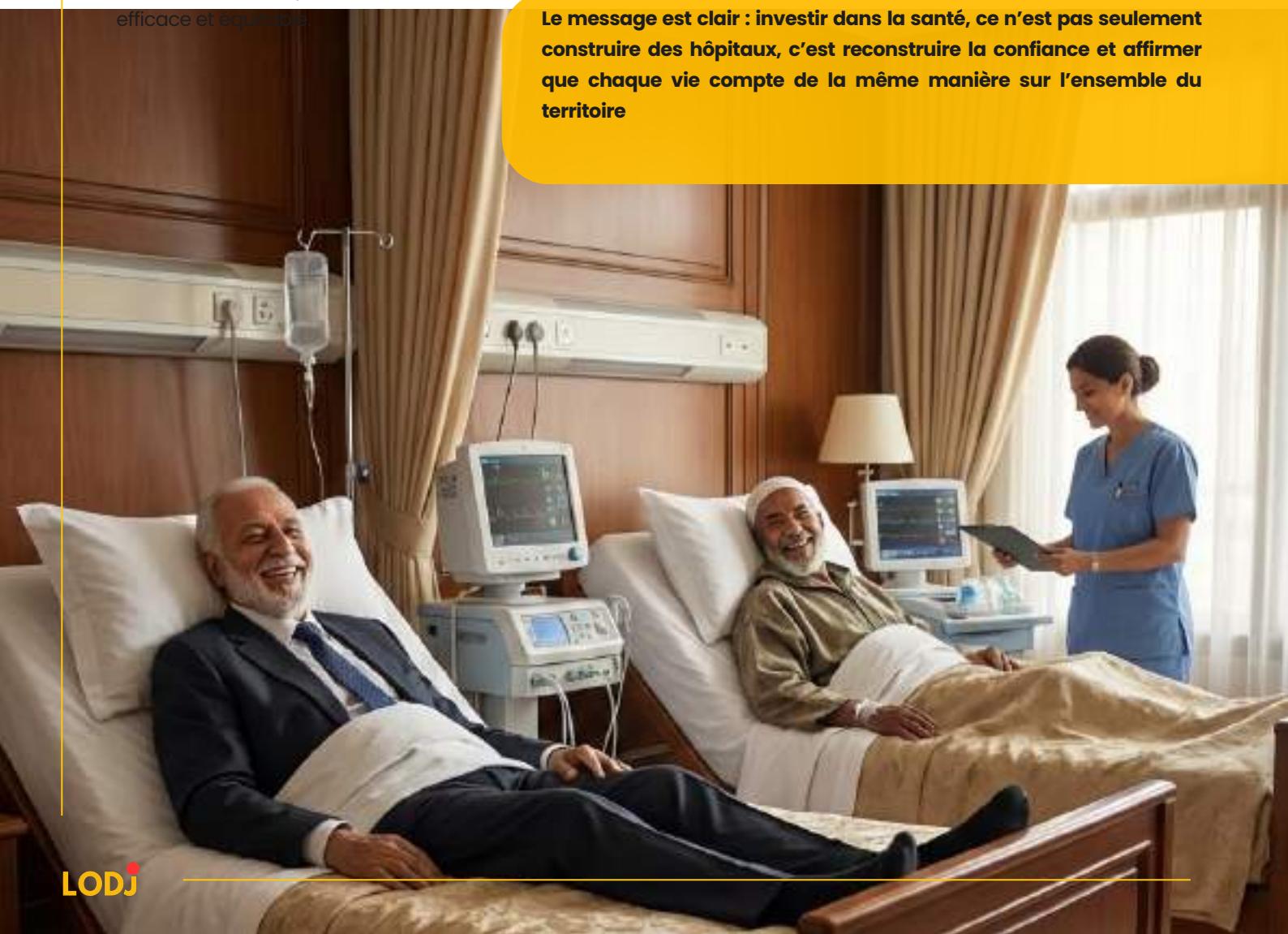
Comme pour l'éducation et l'emploi, la question de la santé est étroitement liée à celle de la confiance. De nombreux témoignages révèlent une défiance envers les institutions sanitaires, alimentée par des expériences négatives et un sentiment d'injustice. Pourtant, cette défiance ne s'accompagne pas d'un rejet du service public. Au contraire, les citoyens expriment une attente forte d'amélioration et de réforme.

Le rapport souligne que restaurer la confiance passe par des actions concrètes : amélioration de l'accueil, respect des patients, transparence dans la gestion des services. La santé devient ainsi un terrain central de la réconciliation entre citoyens et institutions.

## Une priorité sociale incontournable

À travers les rêves exprimés, la santé apparaît comme un pilier transversal, étroitement lié à l'éducation, à l'emploi et à la participation citoyenne. Sans accès équitable aux soins, les autres ambitions sociales perdent leur sens. En parlant de santé, les Marocains parlent avant tout de leur droit à une vie digne, quel que soit leur lieu de résidence ou leur condition sociale.

**Le message est clair : investir dans la santé, ce n'est pas seulement construire des hôpitaux, c'est reconstruire la confiance et affirmer que chaque vie compte de la même manière sur l'ensemble du territoire**



# PARTICIPATION CITOYENNE : UNE JEUNESSE QUI NE VEUT PLUS ÊTRE SPECTATRICE

Dans le rapport « Rêves des Marocains-es », la participation citoyenne n'apparaît pas comme un thème secondaire ou abstrait. Elle s'impose au contraire comme une revendication centrale, transversale à toutes les autres. Derrière les demandes liées à l'éducation, à l'emploi ou à la santé, se dessine une attente plus profonde : celle d'être reconnu comme acteur légitime de la décision publique. La jeunesse marocaine, telle qu'elle s'exprime dans ce rapport, ne veut plus observer le changement à distance. Elle veut y prendre part.

## Le sentiment d'exclusion comme point de départ

Les témoignages recueillis convergent vers un même ressenti : celui d'être tenu à l'écart des processus de décision. De nombreux jeunes expriment une frustration persistante face à des politiques publiques élaborées sans consultation réelle des citoyens, ou avec des mécanismes jugés purement formels. Cette exclusion nourrit un sentiment d'inutilité politique, voire de défiance envers les institutions.

Dans plusieurs régions, les participants évoquent des décisions locales prises sans concertation, renforçant l'idée que la participation citoyenne reste largement théorique. Ce constat est d'autant plus marquant que la jeunesse interrogée se montre informée, engagée et désireuse de contribuer. Le problème n'est donc pas l'absence d'intérêt pour la chose publique, mais le manque d'espaces crédibles pour s'exprimer.

## Participer pour exister démocratiquement

Pour les citoyens interrogés, la participation n'est pas une option accessoire. Elle est perçue comme le moteur d'une démocratie vivante et inclusive. Être consulté, pouvoir influencer les choix locaux, participer à l'élaboration des projets territoriaux : autant d'éléments considérés comme essentiels pour rétablir le lien entre citoyens et institutions.

Le rapport met en évidence une aspiration forte à des mécanismes institutionnalisés de participation. Les jeunes ne demandent pas seulement à être écoutés ponctuellement, mais à être intégrés durablement dans les processus de gouvernance. Cette demande traduit une volonté de passer d'une citoyenneté passive à une citoyenneté active et structurée.

## Des propositions concrètes, loin du discours abstrait

Contrairement à une idée répandue, les revendications citoyennes exprimées dans le rapport ne sont pas vagues. Elles sont au contraire très concrètes. Les participants évoquent la création de conseils de jeunes, la mise en place de budgets participatifs et le développement de plateformes numériques de consultation. Ces outils sont perçus comme des moyens efficaces de rapprocher les institutions des citoyens.

Ces propositions reviennent avec insistance dans plusieurs régions, signe d'une attente partagée à l'échelle nationale. Elles témoignent d'une maturité politique certaine : la jeunesse ne se contente pas de critiquer, elle propose des solutions adaptées aux réalités locales et aux usages contemporains.



## Participation et confiance : un lien indissociable

Le rapport établit clairement le lien entre participation citoyenne et confiance institutionnelle. Là où les citoyens se sentent écoutés et associés, la confiance tend à se renforcer. À l'inverse, l'exclusion alimente la suspicion et le désengagement. Cette dynamique apparaît avec force dans les échanges, notamment chez les jeunes qui expriment le besoin de transparence et de redevabilité.

La participation est ainsi perçue comme un levier de réconciliation. Elle permettrait de dépasser la logique de confrontation ou de méfiance pour instaurer un dialogue constructif. Dans ce sens, les Cafés Citoyens eux-mêmes sont cités comme une expérience positive, offrant un espace d'expression libre et respectueux.

## Le numérique comme opportunité démocratique

Dans un contexte marqué par la généralisation des usages numériques, plusieurs participants voient dans les outils digitaux une opportunité pour renouveler la participation citoyenne. Les plateformes de consultation en ligne sont évoquées comme des moyens d'élargir la participation, notamment pour les jeunes et les citoyens éloignés des centres de décision.

Toutefois, cette ouverture numérique est assortie d'une exigence : celle d'une participation réelle, et non symbolique. Les citoyens insistent sur la nécessité que les contributions recueillies aient un impact tangible sur les décisions finales. Sans cela, le numérique risque de reproduire les mêmes frustrations que les dispositifs traditionnels.

### Une jeunesse critique mais engagée

Ce que révèle le rapport, c'est le portrait d'une jeunesse à la fois critique et profondément attachée à l'avenir collectif. Loin du désengagement souvent évoqué, les jeunes expriment une volonté claire de contribuer à la construction du Maroc de demain. Leur critique des institutions ne relève pas du rejet, mais d'une exigence élevée à l'égard de la démocratie.

La participation citoyenne devient ainsi un enjeu central de cohésion sociale. En donnant une place réelle à la parole des citoyens, les institutions peuvent transformer la frustration en engagement et la défiance en coopération.

### Une condition de réussite pour les autres réformes

À travers les rêves exprimés, un message s'impose : sans participation citoyenne effective, les réformes en matière d'éducation, d'emploi ou de santé risquent de rester déconnectées des réalités vécues. La participation apparaît comme la clé de voûte d'un nouveau contrat social, fondé sur la confiance, la transparence et la coresponsabilité.

La jeunesse marocaine ne demande pas le pouvoir, mais le droit d'y contribuer. Refuser cette aspiration, c'est prendre le risque de voir s'élargir le fossé entre institutions et citoyens. L'entendre, au contraire, c'est ouvrir la voie à une démocratie plus vivante, plus inclusive et plus durable.



# JUSTICE SOCIALE ET TERRITORIALE : LE SENTIMENT D'ABANDON DES RÉGIONS

À mesure que l'on parcourt le rapport « Rêves des Marocains-es », une ligne de fracture apparaît avec une netteté croissante : celle du territoire. Derrière la diversité des contextes régionaux, un sentiment commun se dégage dans de nombreuses contributions : celui d'un abandon relatif de certaines régions, vécu comme une injustice sociale durable. Cette question de la justice territoriale traverse l'ensemble du rapport et s'impose comme l'un des enjeux structurants du débat citoyen

## L'inégalité territoriale comme expérience quotidienne

Pour de nombreux participants, les inégalités ne sont pas abstraites. Elles se vivent au quotidien, dans l'accès aux services publics, aux infrastructures, à l'emploi ou à la santé. Les citoyens des régions rurales ou enclavées évoquent des routes dégradées, des établissements scolaires insuffisamment équipés, des centres de santé éloignés ou sous-dotés. Cette réalité nourrit un sentiment d'injustice profondément ancré.

Le rapport montre que ces inégalités territoriales ne sont pas perçues comme accidentnelles, mais comme structurelles. Les participants parlent d'un décalage persistant entre les régions dites « centrales » et les territoires périphériques, où les politiques publiques semblent arriver tardivement, voire de manière incomplète.

## Des régions entières en quête de reconnaissance

Dans plusieurs régions, notamment Béni Mellal-Khénifra, Drâa-Tafilalet ou certaines zones de l'Oriental, les échanges font ressortir une attente forte de reconnaissance. Les citoyens ne demandent pas des priviléges, mais l'égalité d'accès aux droits fondamentaux. Ils expriment le sentiment que leur territoire n'est pas suffisamment pris en compte dans les priorités nationales. Ce ressenti est particulièrement marqué chez les jeunes, qui associent l'absence d'opportunités locales à une forme de relégation sociale. Le territoire devient alors un facteur de déterminisme : naître dans une région donnée conditionne fortement les perspectives d'avenir, alimentant frustration et désillusion.

## Services publics et dignité territoriale

La question des services publics occupe une place centrale dans cette perception d'injustice. Écoles, hôpitaux, transports, infrastructures de base : leur qualité et leur disponibilité varient fortement d'un territoire à l'autre. Pour les citoyens interrogés, cette inégalité d'accès porte atteinte à la dignité même des populations concernées.

Le rapport souligne que la justice territoriale ne se limite pas à des investissements ponctuels. Elle implique une vision de long terme, capable de garantir une répartition équitable des ressources et des équipements. Sans cette approche, les écarts entre régions risquent de se creuser davantage, renforçant le sentiment d'abandon.

## L'exode comme symptôme d'une injustice persistante

L'un des effets les plus visibles de cette fracture territoriale est l'exode, interne ou international. Dans plusieurs régions, les participants évoquent la migration comme une solution contrainte, parfois perçue comme la seule issue face à l'absence de perspectives locales. Cette dynamique est décrite avec inquiétude, notamment lorsqu'elle touche les jeunes diplômés.



Le rapport met en évidence un lien direct entre justice territoriale et maintien des populations. Lorsque les territoires n'offrent pas d'emplois, de services ou de cadre de vie décent, ils peinent à retenir leur jeunesse. L'exode devient alors un indicateur silencieux de l'échec des politiques d'équilibre territorial.

### **Une demande claire d'équité, pas d'assistanat**

Contrairement à certains discours, les citoyens ne réclament pas une logique d'assistanat. Ils demandent des conditions équitables pour pouvoir se développer localement. Les échanges révèlent une volonté forte de valoriser les ressources propres à chaque région, qu'elles soient humaines, culturelles ou économiques.

La justice territoriale est ainsi pensée comme un levier d'autonomie et de développement durable. En permettant aux territoires de se renforcer de l'intérieur, les politiques publiques pourraient réduire les déséquilibres sans créer de dépendance.

### **Territoire et confiance politique**

Comme pour d'autres thématiques, la question territoriale est étroitement liée à la confiance envers les institutions. Là où les citoyens se sentent oubliés, la défiance s'installe. À l'inverse, une action publique visible et adaptée aux réalités locales est perçue comme un signe de considération et de respect.

Le rapport suggère que rétablir la justice territoriale est aussi une condition de stabilité sociale. En répondant aux attentes des régions marginalisées, l'État peut renforcer la cohésion nationale et prévenir les fractures sociales.

### **Une urgence pour l'avenir collectif**

À travers les rêves exprimés, la justice sociale et territoriale apparaît comme une urgence politique majeure. Les citoyens rappellent que le développement ne peut être durable s'il laisse une partie du territoire à l'écart. L'égalité entre les régions n'est pas seulement une question d'aménagement ; elle est au cœur du pacte social.

**Le message porté par le rapport est limpide : un Maroc équilibré territorialement est un Maroc plus juste, plus stable et plus confiant en son avenir. Ignorer cette aspiration, c'est accepter la fragmentation. L'entendre, c'est ouvrir la voie à une cohésion nationale renouvelée**



# SANTÉ MENTALE, ENVIRONNEMENT, CADRE DE VIE : LES NOUVELLES PRÉOCCUPATIONS QUI MONTENT

Au fil des échanges consignés dans le rapport « Rêves des Marocains-es », un glissement discret mais profond s'opère. Au-delà des priorités classiques que sont l'éducation, l'emploi ou la santé, émergent des préoccupations longtemps reléguées à l'arrière-plan du débat public : la santé mentale, l'environnement et le cadre de vie. Leur présence récurrente dans les témoignages révèle une transformation silencieuse des attentes citoyennes, en particulier chez les jeunes

## La santé mentale sort de l'angle mort

L'un des apports les plus marquants du rapport est sans doute la place accordée à la santé mentale. Les participants évoquent l'isolement, le stress, l'anxiété, la pression sociale et la souffrance psychologique comme des réalités de plus en plus présentes dans leur quotidien. Cette parole tranche avec le silence qui entoure traditionnellement ces questions.

La santé mentale n'est plus perçue comme un sujet marginal ou individuel, mais comme un enjeu collectif de bien-être et de cohésion sociale. Les jeunes appellent à une reconnaissance institutionnelle de ces problématiques, soulignant l'absence de dispositifs accessibles de soutien psychologique, notamment dans les territoires éloignés des grands centres urbains.

Cette émergence traduit une évolution des représentations : parler de mal-être n'est plus vu comme un aveu de faiblesse, mais comme une demande légitime de prise en charge. Le rapport montre ainsi une jeunesse plus consciente de ses fragilités et plus exigeante quant à la qualité de vie globale.

## L'environnement comme condition du bien-être quotidien

Autre thématique en nette progression : l'environnement.

Les citoyens interrogés ne parlent pas uniquement de changement climatique à l'échelle globale, mais de dégradation concrète de leur cadre de vie. Pollution, gestion des déchets, manque d'espaces verts, insalubrité de certains quartiers : ces problèmes sont décrits comme affectant directement la santé physique et psychologique.

Dans plusieurs régions, l'absence d'espaces verts et de lieux de respiration est citée comme un facteur aggravant du stress urbain. Les participants appellent à des politiques locales de gestion des déchets, à la création de parcs et à des actions de sensibilisation écologique. L'environnement est ainsi perçu non comme une préoccupation abstraite, mais comme une composante essentielle de la dignité et du bien-être.

## Cadre de vie et inégalités sociales

Le rapport met également en évidence un lien étroit entre cadre de vie et inégalités sociales. Les citoyens soulignent que les quartiers défavorisés cumulent souvent plusieurs formes de dégradation : pollution, insécurité, manque d'infrastructures de loisirs et de services publics. Cette accumulation renforce le sentiment d'injustice et d'exclusion.



À l'inverse, un cadre de vie de qualité est perçu comme un facteur d'épanouissement personnel et collectif. Les jeunes insistent sur l'importance de disposer d'espaces de socialisation, de culture et de sport, accessibles à tous, notamment dans les zones rurales et périurbaines. Ces lieux sont vus comme des alternatives positives à l'isolement et aux comportements à risque.

### **Prévention et responsabilité collective**

Les préoccupations environnementales et liées à la santé mentale s'accompagnent d'une forte demande de prévention. Les citoyens appellent à des politiques publiques qui anticipent plutôt que de réparer. Sensibilisation dans les écoles, actions de proximité dans les quartiers, implication des associations locales : autant de leviers évoqués pour améliorer durablement le cadre de vie.

Le rapport souligne que ces enjeux sont perçus comme relevant d'une responsabilité collective. Les participants reconnaissent le rôle central des institutions, mais insistent également sur l'importance de l'engagement citoyen. Cette approche traduit une vision plus mature et plus systémique des problèmes sociaux.

### **Une jeunesse tournée vers l'avenir**

Ce qui frappe dans ces nouvelles préoccupations, c'est leur dimension prospective. En parlant de santé mentale et d'environnement, les jeunes montrent qu'ils ne se limitent pas à l'urgence économique. Ils se projettent déjà dans les défis du XXI<sup>e</sup> siècle, cherchant à concilier développement, bien-être et durabilité.

Le rapport révèle ainsi une jeunesse consciente des interdépendances entre santé, environnement et cohésion sociale. Cette vision globale contraste avec les approches sectorielles souvent privilégiées par les politiques publiques.

#### **Un signal à ne pas ignorer**

L'émergence de ces thématiques constitue un signal fort adressé aux décideurs. Ignorer la santé mentale, l'environnement et le cadre de vie, c'est passer à côté d'une transformation profonde des attentes citoyennes. Ces enjeux, longtemps considérés comme secondaires, deviennent centraux dans la définition du bien-être et de la dignité.

À travers ces rêves exprimés, les Marocains rappellent que le développement ne se mesure pas uniquement en termes économiques. Il se mesure aussi à la qualité de la vie quotidienne, à la capacité de chacun à vivre dans un environnement sain et à préserver son équilibre psychologique. Un message clair, porteur d'un changement de paradigme que l'action publique ne pourra durablement ignorer.



# Migration et exode : “Partir” comme seul horizon dans certaines régions

Dans plusieurs pages du rapport « Rêves des Marocains-es », la migration apparaît sans détour, parfois sans détourner le regard. Elle n'est pas toujours formulée comme un projet de vie choisi, mais souvent comme une issue contrainte, imposée par l'absence d'opportunités locales. Qu'elle soit interne ou internationale, la migration s'impose comme un révélateur puissant des déséquilibres territoriaux et sociaux du pays

## Partir non par désir, mais par nécessité

Les témoignages recueillis dans différentes régions traduisent une même logique : rester devient difficile, parfois impossible. Dans des territoires comme Béni Mellal-Khénifra, Drâa-Tafilalet ou certaines zones de Marrakech-Safi, les jeunes évoquent la migration comme une réponse pragmatique à la rareté de l'emploi, à la faiblesse des infrastructures et à l'absence de perspectives.

Le rapport souligne que cette dynamique n'est pas motivée par un rejet du territoire d'origine. Au contraire, beaucoup expriment un attachement fort à leur région. Mais cet attachement se heurte à une réalité économique et sociale perçue comme bloquée. Partir devient alors une stratégie de survie plus qu'un choix d'ambition.

## Migration interne : la pression sur les centres urbains

Une grande partie des mobilités décrites est interne. Les jeunes quittent les zones rurales ou enclavées pour rejoindre les grandes villes, perçues comme les seuls espaces offrant des opportunités. Cette migration interne alimente une pression accrue sur les centres urbains, déjà confrontés à des défis majeurs en matière de logement, d'emploi et de services publics.

Le rapport montre que cette dynamique est vécue de manière ambivalente. D'un côté, les villes représentent l'espoir. De l'autre, elles exposent à de nouvelles formes de précarité : chômage urbain, informalité, marginalisation. La migration interne apparaît ainsi comme un déplacement du problème plutôt que comme une solution durable.

## Migration internationale : un horizon idéalisé mais incertain

La migration internationale est également évoquée, notamment par les jeunes diplômés. Elle est souvent idéalisée comme une promesse d'ascension sociale et de reconnaissance professionnelle. Toutefois, le rapport met en évidence une conscience croissante des risques et des incertitudes liés à cette option.

Les participants parlent des difficultés administratives, de l'éloignement familial et du coût humain de l'exil. La migration internationale est perçue comme une rupture profonde, parfois douloureuse, mais envisagée malgré tout lorsque les alternatives locales font défaut.

## Le territoire comme facteur déterminant

À travers les récits, le territoire apparaît comme un déterminant central des trajectoires migratoires. Les régions où les services publics sont insuffisants et les opportunités rares produisent mécaniquement de l'exode. Le rapport insiste sur le fait que la migration n'est pas un phénomène isolé, mais le symptôme d'un déséquilibre structurel.

Dans ce sens, la migration est étroitement liée aux autres priorités exprimées dans le rapport : emploi, éducation, santé, justice territoriale. Là où ces piliers sont fragiles, la tentation du départ devient plus forte.



## Un coût social souvent sous-estimé

Si la migration est parfois présentée comme une réussite individuelle, le rapport invite à en considérer le coût collectif. L'exode des jeunes prive les territoires de leur capital humain, fragilise les dynamiques locales et accentue les inégalités régionales. Cette perte est d'autant plus préoccupante qu'elle concerne souvent les profils les plus formés et les plus dynamiques.

Les participants expriment une inquiétude face à cette spirale : plus les jeunes partent, plus les territoires se vident de leurs forces vives, rendant le développement local encore plus difficile. La migration devient alors à la fois conséquence et cause du sous-développement.

## Une aspiration à rester, sous conditions

Contrairement à certaines idées reçues, le rapport montre que beaucoup de jeunes préféreraient rester dans leur région d'origine, à condition d'y trouver des conditions de vie dignes. L'aspiration première n'est pas le départ, mais la possibilité de construire un avenir localement.

Cette aspiration est conditionnée à des politiques publiques capables de créer des emplois, de renforcer les services publics et de valoriser les ressources locales. Le message est clair : offrir des alternatives crédibles à la migration, c'est investir dans l'équilibre territorial.

## Migration et dignité

Au final, la migration telle qu'elle est décrite dans le rapport renvoie à une question de dignité. Partir ne devrait pas être une obligation dictée par l'absence de choix. En exprimant leurs rêves, les Marocains rappellent que la véritable réussite collective consiste à permettre à chacun de vivre dignement là où il est né, s'il le souhaite.

**Ignorer cette aspiration, c'est accepter une fragmentation silencieuse du territoire. L'entendre, au contraire, c'est reconnaître que lutter contre l'exode commence par rendre les territoires habitables, vivants et porteurs d'avenir**



# CASABLANCA, RABAT, TANGER : MODERNITÉ AFFICHÉE, FRUSTRATIONS PROFONDES

Elles incarnent la modernité marocaine. Casablanca, Rabat et Tanger sont souvent présentées comme des vitrines du développement, des pôles économiques et institutionnels capables de tirer le pays vers l'avant. Pourtant, les témoignages recueillis dans le rapport « Rêves des Marocains-es » nuancent fortement cette image. Derrière la façade dynamique, des frustrations profondes s'expriment, révélant des tensions sociales et territoriales que la modernité affichée ne parvient pas à masquer.

## Casablanca : dynamisme économique et sentiment d'injustice

Dans la région Casablanca–Settat, les participants décrivent une métropole à double visage. D'un côté, un moteur économique puissant, concentrant opportunités, investissements et infrastructures. De l'autre, un espace marqué par des inégalités sociales visibles, une pression accrue sur les services publics et un sentiment d'insécurité grandissant.

La question de la sécurité urbaine revient avec insistance. Les citoyens évoquent la criminalité, le manque de prévention et la nécessité de renforcer le dialogue entre habitants et autorités. Mais cette préoccupation sécuritaire est indissociable d'autres enjeux : environnement dégradé, pollution, gestion des déchets et accès inégal aux équipements publics. Casablanca apparaît ainsi comme une ville où le capital humain est important, mais où l'avenir reste incertain pour de nombreux jeunes.

## Rabat : institutions fortes, périphéries fragilisées

À Rabat–Salé–Kénitra, le contraste est d'une autre nature. Capitale administrative et politique, la région bénéficie d'institutions solides et d'un certain dynamisme économique. Pourtant, les participants soulignent un déséquilibre marqué entre le centre et les périphéries. Dans des zones comme Khémisset ou Tiflet, des jeunes expriment un sentiment d'abandon et d'éloignement des services publics.

**Les attentes exprimées portent sur la justice, la santé et l'emploi. La justice indépendante est perçue comme un pilier essentiel de la confiance institutionnelle, tandis que l'accès à des soins de qualité est vu comme un droit encore inégalement garanti. L'entrepreneuriat est souvent cité comme une opportunité, mais les participants dénoncent l'insuffisance des dispositifs d'accompagnement pour transformer les idées en projets durables.**



## Tanger : vitrine internationale, fractures internes

Dans la région Tanger-Tétouan-Al Hoceima, le contraste est particulièrement frappant. Tanger et Tétouan sont perçues comme des villes dynamiques, ouvertes sur l'international, symboles d'un Maroc moderne et attractif. Pourtant, les échanges révèlent une fracture nette avec les territoires intérieurs, notamment Al Hoceima et certaines zones rurales.

Le chômage structurel est qualifié d'urgence sociale majeure. Une proportion importante de participants se déclare sans emploi, alimentant un sentiment d'exclusion. À cela s'ajoutent des préoccupations spécifiques liées à la santé mentale et au handicap, révélant une demande accrue de dignité et d'inclusion. La modernité côtière contraste ainsi avec un intérieur régional perçu comme marginalisé.

## La modernité qui ne ruisselle pas

Ce que ces trois régions ont en commun, c'est le sentiment que la modernité ne bénéficie pas équitablement à tous. Les infrastructures visibles et les grands projets ne suffisent pas à compenser les inégalités vécues au quotidien. Le rapport montre que la concentration des opportunités crée aussi des attentes élevées, souvent déçues lorsque les bénéfices du développement ne se traduisent pas en amélioration tangible des conditions de vie.

Les jeunes interrogés expriment une frustration d'autant plus forte qu'ils vivent au cœur de ces régions dites « privilégiées ». Voir la richesse se créer sans y avoir pleinement accès renforce le sentiment d'injustice et alimente la défiance envers les institutions.

## Sécurité, environnement et cadre de vie

Dans ces grandes régions urbaines, les préoccupations liées à la sécurité, à l'environnement et au cadre de vie prennent une place centrale. Pollution, manque d'espaces verts, mobilité difficile et insécurité sont décrits comme des freins à l'épanouissement. Les citoyens appellent à des politiques urbaines plus inclusives, capables de concilier développement économique et qualité de vie.

Ces attentes traduisent une évolution des aspirations urbaines : la croissance ne suffit plus, elle doit être vécue et partagée. La ville est jugée non seulement sur sa performance économique, mais sur sa capacité à offrir un cadre de vie digne à l'ensemble de ses habitants.

## Une modernité à rééquilibrer

À travers les témoignages de Casablanca, Rabat et Tanger, le rapport met en lumière un paradoxe central : les régions les plus visibles sont aussi celles où les tensions sociales sont les plus aiguës. La modernité affichée devient fragile lorsqu'elle ne s'accompagne pas de justice sociale, d'équité territoriale et de participation citoyenne.

Le message porté par les citoyens est clair : ces régions ont un rôle moteur à jouer, mais elles doivent aussi devenir des espaces de cohésion. Sans cela, la vitrine risque de se fissurer, laissant apparaître les fractures qu'elle cherche à dissimuler.



# RURALITÉ MAROCAINE : LE RETOUR DES BESOINS FONDAMENTAUX

Dans le rapport « Rêves des Marocains-es », la parole des territoires ruraux agit comme un rappel brutal à la réalité. Alors que certains débats nationaux se projettent vers l'innovation, le numérique ou les industries d'avenir, de nombreux citoyens vivant hors des grands centres urbains ramènent la discussion à l'essentiel : routes praticables, eau potable, écoles fonctionnelles, soins de proximité. La ruralité marocaine exprime avant tout un besoin de rattrapage, vécu comme une condition minimale de dignité

## Des besoins simples, mais toujours insatisfaits

Dans plusieurs régions, notamment Béni Mellal-Khénifra, Drâa-Tafilalet ou certaines zones de l'Oriental, les participants décrivent un quotidien marqué par le manque d'infrastructures de base. L'état des routes, l'accès à l'eau potable ou l'éloignement des services publics sont cités comme des obstacles majeurs à une vie décente.

Ces manques ne sont pas perçus comme des retards temporaires, mais comme des failles persistantes. Pour les habitants concernés, parler de développement sans résoudre ces problèmes fondamentaux relève d'un décalage profond entre les priorités nationales et la réalité locale.

## Éducation et santé : des services éloignés

L'accès à l'éducation et à la santé en milieu rural est un sujet de préoccupation majeur. Les citoyens évoquent des établissements scolaires sous-équipés, parfois éloignés des lieux d'habitation, contribuant au décrochage scolaire. En matière de santé, l'absence de centres de soins de proximité et le manque de personnel médical renforcent le sentiment d'abandon.

Le rapport souligne que ces difficultés touchent particulièrement les jeunes et les femmes, pour qui la mobilité est souvent plus contrainte. La ruralité devient ainsi un facteur aggravant des inégalités sociales et de genre.

## Quand l'innovation cède la place à l'urgence

Contrairement aux régions urbaines, les aspirations exprimées dans les zones rurales portent moins sur l'innovation ou l'entrepreneuriat numérique que sur la satisfaction des besoins essentiels. Cette hiérarchisation des priorités traduit une urgence sociale : avant de penser à l'avenir, il faut sécuriser le présent.

Les participants rappellent que sans infrastructures de base, toute politique de développement est vouée à l'échec. Le rapport met en évidence une demande claire : rétablir un socle minimal de services publics avant d'engager des stratégies plus ambitieuses.

## Ruralité et exode des jeunes

L'un des effets les plus visibles de ces carences est l'exode des jeunes. Faute d'opportunités locales et de conditions de vie acceptables, beaucoup envisagent le départ vers les villes ou l'étranger. Cette dynamique est décrite avec inquiétude, car elle fragilise encore davantage les territoires ruraux.

Les citoyens soulignent que cet exode n'est pas une fatalité. Il résulte de choix politiques et d'un manque d'investissement durable. En améliorant les infrastructures et les services, les territoires ruraux pourraient redevenir attractifs et offrir des perspectives d'avenir à leur jeunesse.



## Valoriser les ressources locales

Malgré les difficultés, le rapport révèle aussi une volonté de valoriser les ressources locales. Agriculture, artisanat, culture : les participants évoquent des potentialités souvent sous-exploitées. Ils appellent à des politiques publiques capables de soutenir l'économie locale et de créer des emplois adaptés aux réalités rurales.

Cette approche vise à rompre avec une vision assistancielle de la ruralité. Les citoyens demandent des moyens pour agir, non des solutions imposées de l'extérieur. La ruralité est perçue comme un espace de production et d'innovation possible, à condition d'un accompagnement adéquat.

## Ruralité et justice territoriale

La question rurale est étroitement liée à celle de la justice territoriale. Les citoyens rappellent que l'égalité ne peut se limiter aux zones urbaines. Garantir les mêmes droits fondamentaux en milieu rural est une exigence démocratique.

Le rapport insiste sur la nécessité d'une approche territorialisée des politiques publiques, capable de tenir compte des spécificités locales. Sans cela, la fracture entre villes et campagnes risque de s'approfondir, avec des conséquences sociales durables.

## Revenir à l'essentiel pour construire l'avenir

À travers les rêves exprimés, la ruralité marocaine adresse un message clair : le développement commence par l'essentiel. Routes, eau, écoles, santé ne sont pas des revendications secondaires, mais les fondations sur lesquelles repose toute ambition collective.

Ignorer ces besoins, c'est accepter une citoyenneté à deux vitesses. Les entendre, au contraire, c'est reconnaître que l'avenir du pays se joue aussi — et peut-être surtout — dans ses territoires ruraux



# UNE MÉTHODE CITOYENNE INÉDITE : QUAND LA PAROLE DEVIENT DONNÉE POLITIQUE

Au-delà des thèmes abordés, le rapport « Rêves des Marocains·es » se distingue par sa méthode. Plus qu'un état des lieux, il propose une expérience démocratique rare : transformer la parole citoyenne en matière politique structurée. À travers les Cafés Citoyens Rêves, la participation n'est pas seulement un sujet d'étude, elle devient un outil de production de connaissance collective.

## Une démarche ascendante, ancrée dans les territoires

La méthodologie adoptée repose sur une logique claire : partir du terrain. Cent un Cafés Citoyens ont été organisés dans soixante-six localités couvrant les douze régions du Royaume, complétés par des rencontres avec les Marocains du monde dans plusieurs villes européennes. Cette couverture territoriale large permet de dépasser une vision centralisée des attentes citoyennes.

Les participants, au nombre de deux mille trois cent quatre-vingt-dix-neuf, proviennent de profils variés : étudiants, jeunes actifs, femmes, NEET, acteurs associatifs, élus locaux et représentants institutionnels. Cette diversité constitue l'un des atouts majeurs de la démarche, en garantissant une pluralité de points de vue et d'expériences vécues.

## La parole comme ressource stratégique

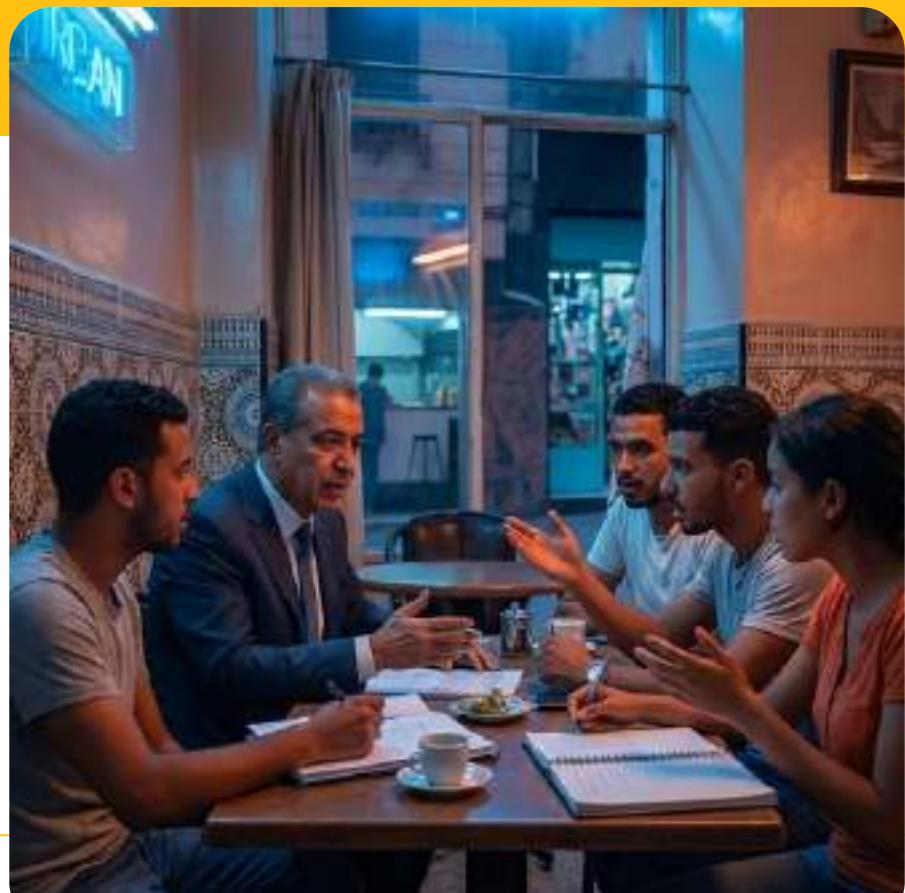
Le rapport ne traite pas les contributions citoyennes comme de simples opinions. Les mille deux cent douze rêves collectés sont analysés qualitativement, croisés et synthétisés afin de faire émerger des tendances lourdes et des spécificités territoriales. La parole devient ainsi une ressource stratégique, capable d'éclairer l'action publique.

Cette transformation de l'expression individuelle en donnée collective marque une rupture avec les approches traditionnelles. Elle confère à la parole citoyenne une légitimité démocratique, en l'inscrivant dans un cadre méthodologique rigoureux inspiré de la recherche-action.

## Intelligence collective et co-construction

L'ADN du projet réside dans l'intelligence collective. Chaque Café Citoyen a été conçu comme un espace d'écoute active et de dialogue libre, favorisant la co-construction des idées. Les échanges ouverts, les récits individuels et les synthèses écrites ont permis de dépasser la juxtaposition d'opinions pour construire une vision partagée.

Des focus groups nationaux ont ensuite réuni facilitateurs régionaux et équipe de coordination afin de valider et d'affiner les résultats. Cette triangulation qualitative renforce la cohérence et la crédibilité des conclusions, tout en respectant la diversité des réalités locales.



## Une légitimité démocratique assumée

En documentant les aspirations citoyennes à grande échelle, le rapport se positionne comme un outil de référence. Il offre aux décideurs publics, aux institutions nationales et internationales, ainsi qu'à la société civile, un diagnostic fondé sur l'expérience vécue des citoyens.

Cette légitimité repose sur un principe simple : ceux qui vivent les politiques publiques sont les mieux placés pour en évaluer les effets. En ce sens, la méthode adoptée contribue à réduire la distance entre décision publique et réalité quotidienne.

## De la consultation à l'influence

Le rapport va au-delà de la consultation symbolique. Il vise explicitement à influencer l'agenda public. Les Cafés Citoyens sont présentés comme une première étape d'un processus plus large, appelé à se prolonger par des Labs Citoyens et un Hackathon national. Cette continuité témoigne d'une volonté d'inscrire la participation dans la durée.

Les citoyens ne sont donc pas invités à s'exprimer pour être simplement entendus, mais pour participer à une dynamique de transformation. Cette ambition confère à la démarche une dimension politique assumée, au sens noble du terme.

## Un outil pour la confiance et la cohésion

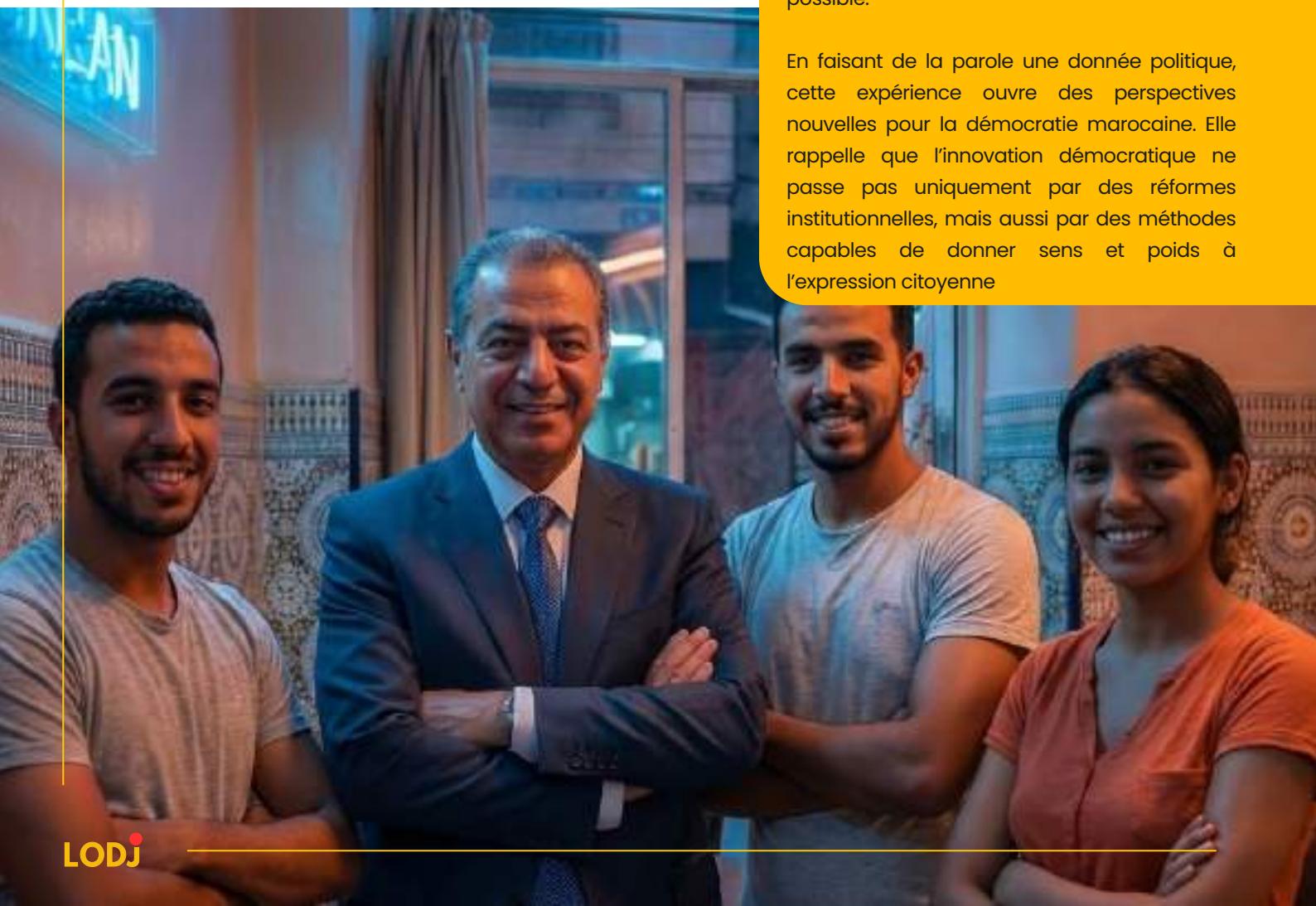
Dans un contexte marqué par une crise de confiance entre institutions et citoyens, la méthode proposée apparaît comme un levier de réconciliation. En reconnaissant la valeur de la parole citoyenne, elle contribue à restaurer un sentiment d'appartenance et de reconnaissance.

Le rapport montre que lorsque les citoyens se sentent écoutés, ils sont plus enclins à s'engager et à coopérer. La participation devient ainsi un facteur de cohésion sociale, capable de transformer la critique en contribution constructive.

## Une expérience à généraliser ?

À travers cette démarche, « Rêves des Marocains·es » pose une question essentielle : peut-on gouverner autrement, en intégrant réellement la parole citoyenne dans la décision publique ? Sans apporter de réponse définitive, le rapport démontre qu'une autre voie est possible.

En faisant de la parole une donnée politique, cette expérience ouvre des perspectives nouvelles pour la démocratie marocaine. Elle rappelle que l'innovation démocratique ne passe pas uniquement par des réformes institutionnelles, mais aussi par des méthodes capables de donner sens et poids à l'expression citoyenne



# CE QUE CE RAPPORT DIT EN CREUX : CRISE DE CONFIANCE, MAIS PAS DE RÉSIGNATION

Pris dans son ensemble, le rapport « Rêves des Marocains-es » livre bien plus qu'une liste de priorités sectorielles. Entre les lignes, au fil des témoignages et des analyses territoriales, se dessine un diagnostic plus profond : une crise de confiance réelle entre citoyens et institutions, mais aussi — et c'est peut-être l'élément le plus important — l'absence de résignation. Les Marocains qui se sont exprimés ne renoncent pas. Ils interpellent, questionnent et proposent

## Une confiance érodée par l'expérience quotidienne

La défiance exprimée dans le rapport n'est ni idéologique ni abstraite. Elle est nourrie par l'expérience quotidienne des citoyens face aux services publics, aux politiques d'emploi, à l'école ou au système de santé. Dans plusieurs régions, les participants évoquent un décalage persistant entre les discours officiels et la réalité vécue.

Cette crise de confiance se manifeste par un sentiment d'exclusion des processus de décision, par l'impression que la parole citoyenne compte peu, et par la perception d'inégalités territoriales durables. Les citoyens ne remettent pas en cause le principe de l'action publique, mais sa capacité à répondre concrètement aux besoins exprimés.

## Une critique qui n'est pas un rejet

Ce qui frappe dans le rapport, c'est le ton de la critique. Elle est souvent ferme, parfois amère, mais rarement nihiliste. Les participants ne rejettent pas les institutions ; ils expriment une exigence élevée à leur égard. Cette nuance est essentielle. Elle montre que la défiance actuelle n'est pas synonyme de désengagement, mais d'attente insatisfaite.

Les jeunes, en particulier, formulent des critiques structurées, souvent accompagnées de propositions concrètes. Cette posture traduit une maturité politique : la volonté de voir l'État et les collectivités locales fonctionner mieux, et non disparaître du paysage.

## La parole comme acte d'espoir

Le simple fait que près de deux mille quatre cents personnes aient accepté de participer à cette démarche est en soi un indicateur fort. S'exprimer, partager ses rêves, prendre le temps de débattre dans un Café Citoyen, c'est déjà croire que la parole peut avoir un impact.

Le rapport montre que cette parole est portée par une aspiration commune : celle de retrouver un sens au collectif. Les citoyens parlent de dignité, de justice, de participation, autant de notions qui renvoient à un désir de reconnaissance et d'appartenance. Loin de se retirer de la sphère publique, ils cherchent à y retrouver une place.

## L'espérance conditionnelle d'une jeunesse lucide

Chez les jeunes, l'espérance est présente, mais conditionnelle. Il dépend de la capacité des institutions à écouter et à agir. Le rapport met en évidence une jeunesse consciente des contraintes économiques et sociales, mais qui refuse le fatalisme. Les rêves exprimés ne sont pas utopiques ; ils sont ancrés dans le réel et hiérarchisés.

Cette lucidité se traduit par une compréhension fine des enjeux structurels : éducation, emploi, santé, justice territoriale. Les jeunes savent que les solutions ne seront ni immédiates ni simples. Mais ils attendent des signaux clairs, capables de restaurer la confiance.



**Quand l'écoute devient un enjeu politique**

Ce que le rapport dit en creux, c'est que l'écoute n'est plus un simple outil de communication, mais un enjeu politique majeur. Ignorer la parole citoyenne, ou la réduire à un exercice formel, risque d'aggraver la défiance. À l'inverse, la reconnaître comme une ressource stratégique peut ouvrir la voie à un nouveau contrat social.

Les Cafés Citoyens apparaissent ainsi comme des espaces de médiation entre le vécu et la décision publique. Ils montrent qu'un dialogue structuré est possible, à condition qu'il soit suivi d'effets concrets.

**Une société critique mais attachée à l'avenir**

L'un des enseignements les plus marquants du rapport est la coexistence de deux dynamiques : une critique sévère du présent et un attachement profond à l'avenir du pays. Les citoyens dénoncent les dysfonctionnements, mais continuent de se projeter dans un Maroc plus juste, plus inclusif et plus durable.

Cette tension entre désillusion et espoir est au cœur du moment social décrit par le rapport. Elle constitue à la fois un risque et une opportunité. Un risque si la parole reste sans suite ; une opportunité si elle est prise au sérieux.

**Un avertissement et une invitation**

En définitive, « Rêves des Marocains·es » agit comme un avertissement tranquille. Il rappelle que la confiance ne se décrète pas, qu'elle se construit par des politiques publiques cohérentes, territorialisées et participatives. Mais il est aussi une invitation : celle de transformer la critique en levier de réforme.

Ce rapport ne décrit pas un pays résigné. Il décrit un pays exigeant, conscient de ses fragilités, mais encore prêt à croire dans la force du collectif. Entendre cette voix, c'est reconnaître que l'avenir ne se construira pas sans les citoyens, mais avec eux — ou pas du tout



# BANK AL-MAGHRIB CONVOQUE LES BANQUES POUR ACCÉLÉRER LA TRANSMISSION DE LA POLITIQUE MONÉTAIRE

## Transmission monétaire : le cœur du débat

On sait que la transmission de la politique monétaire est un pont essentiel entre les décisions de la Banque centrale et les conditions de financement offertes aux entreprises et ménages. N'est pas mécanique. À la sortie de la quatrième et dernière réunion trimestrielle de 2025, Abdellatif Jouahri l'a rappelé avec franchise : même lorsqu'il décide des baisses de taux, les banques ne les répercutent pas toujours immédiatement dans les taux débiteurs qu'elles appliquent aux crédits.

Cette réalité n'est pas spécifique à notre Royaume, reconnaît le gouverneur. Cela dit, elle pèse plus lourd ici du fait de la structure particulière du marché du crédit au Maroc, où environ 85 % des encours sont à taux fixe.

Cette caractéristique signifie que lorsque Bank Al-Maghrib réduit ses taux directeurs, une large part du parc de crédits existants ne peut être ajustée immédiatement. Les emprunteurs restent donc, pendant un temps notable, à l'écart des bénéfices immédiats des décisions monétaires.

Lors de la précédente phase de hausse des taux, BAM avait déjà appelé les établissements bancaires à adapter leur offre en fonction du risque propre à chaque dossier, plutôt que d'adopter une posture uniforme. Cette approche, jugée plus prudente, avait permis de modérer les effets potentiellement trop abrupts d'une remontée rapide des coûts d'emprunt.

## Ligne de crédit et efficacité économique

Ce rendez-vous de janvier ne se limite pas à un simple échange technique. Dans la pratique, les dépassements de lignes de crédit traduisent des situations où les entreprises s'appuient sur des autorisations dépassant leurs capacités de remboursement immédiates.

[LIRE LA SUITE](#)

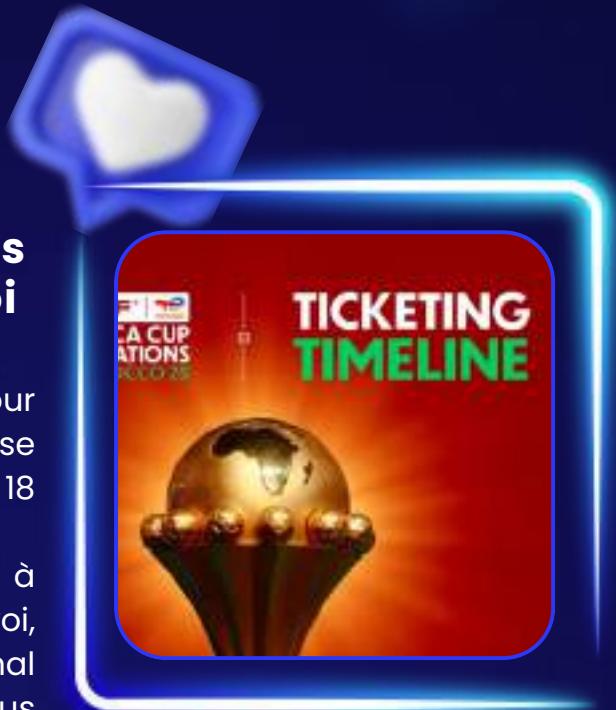
Alors que l'économie nationale s'efforce encore de retrouver un souffle post-pandémie et de répondre aux attentes d'entreprises et de ménages, Bank Al-Maghrib (BAM) transporte désormais le débat au cœur des pratiques bancaires. Le 8 janvier 2026, le Wali Abdellatif Jouahri réunira le Groupement professionnel des banques du Maroc (GPBM) pour s'attaquer à un sujet sensible : les dépassements de lignes de crédit et les taux appliqués. Une réunion qui en dit long sur les défis concrets de la politique monétaire au quotidien.

# TOP

## CAN 2025: un million de billets écoulés avant le coup d'envoi

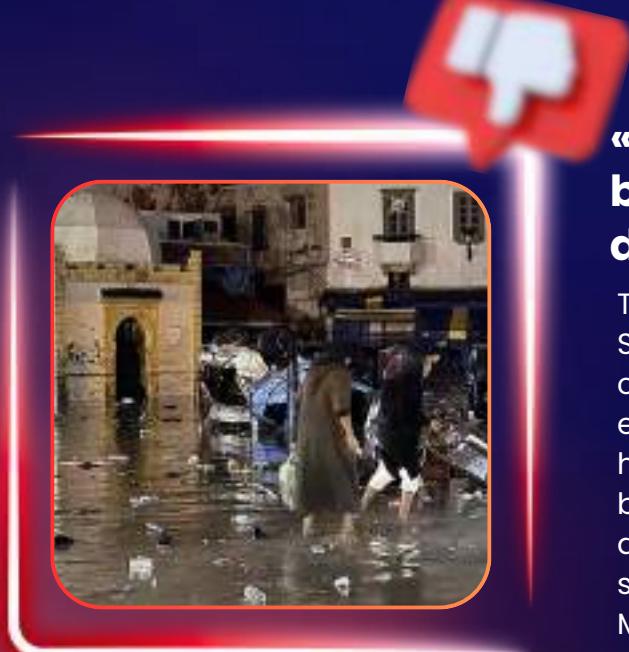
Déjà un million de billets ont été vendus pour la Coupe d'Afrique des Nations 2025, qui se dispute au Maroc du 21 décembre au 18 janvier.

La Coupe d'Afrique des Nations 2025 est à quelques jours de donner son coup d'envoi, et les derniers chiffres envoient un signal fort: un million de billets ont déjà été vendus pour la 35e édition de la compétition organisée au Maroc.



# FLOP

## « Une journée noire », le dernier bilan fait état de 37 morts après des crues soudaines à Safi



Trente-sept personnes sont mortes dimanche à Safi, sur la côte atlantique du Maroc, en raison de crues soudaines après des précipitations ayant entraîné des infiltrations dans plusieurs habitations et commerces. Il s'agit du plus lourd bilan pour des intempéries de ce type au Maroc depuis plus d'une décennie. « Quatorze personnes sont actuellement soignées à l'hôpital Mohammed V de Safi, dont deux en soins intensifs », ont précisé les autorités, affirmant poursuivre les opérations de recherche et d'assistance aux populations sinistrées.



# MAROC- ALLEMAGNE : 4,5 MILLIARDS DE DIRHAMS MOBILISÉS POUR LE CLIMAT

Le Maroc et l'Allemagne renforcent encore leur partenariat stratégique. Le ministre délégué chargé du Budget, Fouzi Lekjaa, et la directrice générale Afrique du Nord de la Banque allemande de développement KfW, Daniela Beckmann, ont signé trois conventions de financement d'un montant global de 450 millions d'euros, soit environ 4,5 milliards de dirhams. Des accords qui ciblent des priorités clés du Royaume : le climat, la protection sociale et la mobilité dans la région Casablanca-Settat.

Les financements actés concernent d'abord le climat, avec un programme d'appui aux politiques climatiques, phase II, doté d'un milliard de dirhams. L'objectif est clair : renforcer la résilience du Maroc face aux effets du changement climatique et accélérer la transition vers une économie à faible émission de carbone, un enjeu central à l'horizon 2030. Le deuxième volet porte sur la protection sociale. Une enveloppe de 1,5 milliard de dirhams est mobilisée pour accompagner la consolidation de ce chantier stratégique, notamment à travers les aides sociales directes et la promotion de l'emploi. Une attention particulière est accordée aux jeunes NEET, ni en emploi, ni en formation, dans un contexte où l'inclusion économique reste un défi majeur.

#### Casablanca-Settat au cœur de la dynamique

Le troisième programme concerne la plateforme de mobilité et de logistique de la région Casablanca-Settat, pilotée par l'ONCF. Deux milliards de dirhams seront consacrés au renforcement du transport ferroviaire, à la modernisation des gares et au développement des infrastructures et services. Un projet qui vise à fluidifier les déplacements et à accompagner la transformation territoriale de l'une des régions les plus stratégiques du pays.

[LIRE LA SUITE](#)

Numéro  
110

# CHRONIQUES VIDÉO

Capital intellectuel : le Royaume se place 62<sup>e</sup>  
mondial





**À l'approche de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, organisée au Maroc du 21 décembre au 18 janvier, la ville de Rabat passe officiellement en mode CAN. Les autorités locales ont annoncé la prolongation des horaires d'ouverture des restaurants, cafés et commerces jusqu'à 2 heures du matin, durant toute la période de la compétition. Une mesure destinée à accompagner l'afflux attendu de supporters, touristes et délégations africaines dans la capitale.**

La décision a été actée par un communiqué du Conseil communal de Rabat. Elle autorise les commerces et services à maintenir leurs activités tard dans la nuit du 17 décembre jusqu'à la fin janvier 2026, couvrant ainsi l'ensemble de la période de la CAN, dont le coup d'envoi est prévu le 21 décembre. L'objectif est clair : offrir aux visiteurs un cadre urbain vivant et accueillant, permettant de prolonger les soirées après les matchs, dans une capitale appelée à vibrer au rythme du football africain.

#### **Un coup de pouce à l'économie locale**

La commune souligne que cette mesure vise à stimuler l'activité économique et commerciale, en particulier dans les secteurs de la restauration, des loisirs et du commerce de proximité. Cafés, restaurants et magasins sont invités à profiter pleinement de l'élan généré par cet événement continental. La CAN représente une opportunité majeure pour les professionnels locaux, dans une ville qui accueillera une part importante des rencontres.

# **CAN 2025 : À RABAT, CAFÉS ET COMMERCES OUVERTS JUSQU'À 2H DU MATIN**

#### **Rabat au centre du dispositif sportif**

La mesure concerne, pour l'instant, uniquement la ville de Rabat, qui concentrera 18 matchs sur les 52 programmés lors de la CAN 2025, notamment plusieurs rencontres décisives des phases finales. La capitale mettra à disposition plusieurs infrastructures majeures :

le Complexe sportif Prince Moulay Abdellah (68.000 places),  
le Complexe Moulay Hassan (22.000 places),  
le Stade olympique (21.000 places)  
et le Stade de la Ville (18.000 places).

#### **Une CAN très attendue**

Le Maroc finalise les derniers préparatifs pour accueillir les sélections africaines. Cette édition, organisée pour la deuxième fois de l'histoire du Royaume après 1988, est déjà présentée par de nombreux supporters comme l'une des plus ambitieuses jamais organisées. Les équipes qualifiées seront hébergées dans des complexes hôteliers répartis entre Rabat, Casablanca, Agadir, Tanger et Marrakech, illustrant l'ampleur logistique de l'événement.

Avec des commerces ouverts jusqu'à 2h du matin pendant la CAN, Rabat teste sa capacité à fonctionner comme véritable ville hôte internationale. Une expérience grandeur nature, dont l'impact pourrait dépasser le cadre sportif et influencer durablement les usages urbains.

# FAKE DE LA SEMAINE



LA FÉDÉRATION  
SAOUDIENNE  
DÉMENT AVOIR  
LIMOGÉ HERVÉ  
RENARD





# NEIGE, PLUIES ET GRAND FROID : LE MAROC SOUS ALERTE MÉTÉO MAXIMALE

Le Maroc traverse cette semaine un épisode météorologique particulièrement intense. Chutes de neige abondantes, pluies parfois orageuses et baisse marquée des températures ont conduit la Direction générale de la météorologie (DGM) à émettre des bulletins d'alerte de niveaux élevé et maximal. Face à cette situation, autorités, services publics et acteurs de solidarité sont mobilisés pour limiter les impacts sur la population.

Les régions de montagne sont les plus exposées. Selon un bulletin d'alerte rouge de la DGM, des chutes de neige très importantes, comprises entre 50 et 80 cm au-delà de 1.800 mètres, sont attendues de mardi à jeudi dans les provinces d'Al Haouz, Ouarzazate, Khénifra, Midelt et Azilal.

D'autres zones connaîtront également des accumulations significatives. Des chutes de 25 à 50 cm au-delà de 1.400 mètres sont prévues de mardi matin à mercredi midi dans plusieurs provinces, dont Ifrane, Chichaoua, Béni Mellal, Taroudant, Tinghir et Midelt. Plus au nord, Sefrou, Al Hoceima, Chefchaouen, Guercif, Taza et Boulemane devraient enregistrer entre 10 et 25 cm de neige sur la même période.

#### **Pluies orageuses et risques de perturbations**

En parallèle, plusieurs régions du pays feront face à des averses parfois orageuses, accompagnées localement de grêle. Les cumuls attendus varient entre 40 et 50 mm, avec un minimum estimé à 30 mm dans certaines villes.

Ces conditions ont déjà provoqué des perturbations de la circulation, notamment sur les axes routiers traversant les zones montagneuses. Le ministère de l'Équipement et de l'Eau a appelé les usagers à reporter leurs déplacements dans les provinces concernées, sauf en cas de force majeure, afin de réduire les risques d'accidents et d'isolement.

#### **Une amélioration bienvenue des ressources en eau**

Malgré les contraintes, cet épisode apporte aussi une bonne nouvelle sur le plan hydrique. Après une longue période de stress hydrique, les récentes précipitations ont permis une hausse sensible des réserves des barrages.

[LIRE LA SUITE](#)

# GOOD NEWS

DGSN EN 2025 :  
BAISSE DE LA  
CRIMINALITÉ  
VIOLENTE ET FORTE  
MOBILISATION  
CONTRE LA DROGUE



En 2025, la DGSN enregistre une nette baisse de la criminalité violente à l'échelle nationale. Cette évolution est attribuée au renforcement des dispositifs de sécurité et à une meilleure anticipation des risques. Parallèlement, les forces de l'ordre intensifient leur mobilisation contre les réseaux de trafic de drogue.



# MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR DÉCLARE LA MOBILISATION POUR FAIRE FACE AUX IMPACTS POTENTIELS DES PERTURBATIONS MÉTÉOROLOGIQUES DURANT LA SAISON HIVERNALE 2025-2026

Conformément aux Hautes Instructions de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, le ministère de l'Intérieur, en collaboration étroite avec les Départements Gouvernementaux, services et établissements concernés, a intensifié les dispositifs de mobilisation afin de minimiser les effets des phénomènes météorologiques prévus durant l'hiver 2025-2026.

Selon un communiqué, des instructions ont été transmises aux Walis et Gouverneurs pour renforcer la surveillance locale des conditions climatiques, coordonner efficacement entre les acteurs concernés, et mettre en place des mesures préventives pour protéger la population et réduire les risques.

Pour ce faire, le ministère a déployé un centre de commandement et de veille et activé des commissions provinciales afin de détailler les données terrain, élargir les actions et optimiser les interventions

dans le cadre d'un programme national dédié à la gestion de la vague de froid. L'objectif est de venir en aide aux habitants des zones vulnérables dans les 28 préfectures et provinces concernées, en leur offrant assistance matérielle, alimentaire et logistique adaptée à leurs besoins, tout en prenant en compte les spécificités locales et les risques potentiels.

Le ministère a également renforcé son dispositif de préparation en assurant un suivi permanent de la situation sur le terrain, en continuant l'approvisionnement en produits essentiels et en garantissant la disponibilité de matériel logistique près des routes susceptibles d'être isolées. Des opérations spécifiques, telles que la distribution de vivres, couvertures et moyens de chauffage, ainsi que la prise en charge immédiate des cas urgents, ont été planifiées. D'autres actions incluent la continuité des services routiers et téléphoniques ainsi que la fourniture d'aliments pour protéger les animaux des zones touchées.

[LIRE LA SUITE](#)

# DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**NE PAS AVOIR  
CHOISI LE MAROC  
EST UNE HONTE  
POUR LUI.  
LES MAROCAINS LUI  
AURAIENT DONNÉ  
BEAUCOUP PLUS  
D'AMOUR QUE LES  
ESPAGNOLS.  
EN ESPAGNE, ON  
ADORE PEDRI ET ON  
APPRÉCIE  
SEULEMENT LAMINE.**

Mustapha Hadji

Ancien international marocain





# ZLECAF : MARRAKECH CONFIRME L'AMBITION DU MAROC DE DEVENIR UN HUB ÉCONOMIQUE AFRICAIN

**Marrakech a accueilli, les 11 et 12 décembre 2025, la deuxième édition du Forum des affaires de la Zone de libre-échange continentale africaine (ZLECAF), un rendez-vous désormais stratégique pour l'avenir économique du continent. Placé sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, l'événement s'est clôturé vendredi sur un message clair : l'intégration économique africaine n'est plus un slogan politique, mais un chantier opérationnel qui exige coordination, confiance et investissements concrets**

Le choix du Maroc comme pays hôte n'est pas anodin. Il s'inscrit dans une continuité diplomatique et économique portée personnellement par le Souverain, qui a fait de la coopération Sud-Sud, et plus particulièrement africaine, un axe structurant de la politique étrangère du Royaume. Les nombreuses visites royales sur le continent et les discours appelant à une Afrique qui se prend en main trouvent ici une traduction économique tangible

Cette édition a rassemblé plus de 1 000 participants, dont près de 30 % issus de pays africains, témoignant d'un réel intérêt continental. Trente-et-un délégations officielles ont pris part aux travaux, parmi lesquelles quinze ministres africains en charge du commerce, ainsi que de nombreux ambassadeurs. Un niveau de représentation qui illustre la montée en puissance institutionnelle de la ZLECAF,

mais aussi l'urgence ressentie par les États face aux défis de compétitivité et de souveraineté économique

Au-delà des chiffres, le forum a surtout marqué par la densité des échanges. Dix fédérations professionnelles marocaines, représentant l'ensemble des régions du Royaume, ont été mobilisées aux côtés de huit exposants africains et de neuf unions africaines d'employeurs. Cette configuration traduit une volonté affirmée de dépasser le cadre des déclarations politiques pour impliquer directement les acteurs économiques, seuls capables de transformer les accords en flux commerciaux réels

Les débats ont porté sur les opportunités offertes par un marché continental de plus de 1,3 milliard de consommateurs, mais aussi sur les obstacles persistants à son effectivité. Logistique, normes, financement, chaînes de valeur, accès à l'information : autant de freins identifiés, mais également de leviers à activer. Le forum a ainsi permis de partager des expériences réussies en matière de commerce et d'investissement, tout en esquissant des pistes concrètes pour accélérer la mise en œuvre de la ZLECAF

[LIRE LA SUITE](#)

# CHIFFRE DE LA SEMAINE



**CAN 2025 : 3.387 POLICIERS ET 6.000  
CAMÉRAS, DISPOSITIF SÉCURITAIRE  
RENFORCÉ DANS LES VILLES HÔTES**



# L'UE DÉBLOQUE 90 MILLIARDS POUR L'UKRAINE SANS TOUCHER AUX AVOIRS RUSSES GELÉS

**Bruxelles, vendredi 19 décembre 2025.** Les Européens ont tranché. Réunis en sommet, les vingt-sept États membres de l'Union européenne ont décidé de mobiliser 90 milliards d'euros pour soutenir l'Ukraine sur les deux prochaines années. Un financement massif, inédit par son ampleur, mais qui se fera sans utiliser les avoirs russes gelés, faute d'accord politique et juridique sur cette option sensible.

## Un emprunt commun pour éviter la rupture financière

L'urgence était réelle. Kiev risquait de se retrouver à court de liquidités dès le premier trimestre 2026, notamment après le désengagement financier des États-Unis décidé par Donald Trump. Pour éviter un effondrement de l'effort de guerre ukrainien, l'UE a opté pour un emprunt commun, une solution déjà utilisée lors de la crise du Covid, mais jamais à ce niveau pour soutenir un pays en guerre.

Les 90 milliards d'euros couvriront environ deux tiers des besoins financiers estimés de l'Ukraine, évalués à 137 milliards. Le reste devra être assuré par d'autres alliés comme le Canada ou la Norvège.

## Les avoirs russes, ligne rouge toujours intacte

Malgré des semaines de discussions, l'Union n'est pas parvenue à s'entendre sur l'utilisation des avoirs russes gelés, principalement localisés en Belgique. Le sujet reste explosif. Risques juridiques, craintes de représailles et incertitudes financières ont freiné toute décision. Moscou n'a pas manqué de saluer ce choix, parlant d'une victoire du droit et du bon sens.

Pour Volodymyr Zelensky, présent à Bruxelles, l'essentiel est ailleurs. Le président ukrainien a salué un soutien qui renforce la résilience de son pays, tout en rappelant l'importance de maintenir les actifs russes immobilisés.

## Un signal politique fort envoyé à Moscou

Côté européen, le message est assumé. Le chancelier allemand Friedrich Merz estime que seule une pression financière durable peut forcer Vladimir Poutine à revoir sa stratégie. Ursula von der Leyen a précisé que le prêt accordé à Kiev serait à taux zéro et ne serait remboursé que si la Russie verse des réparations.

Numéro  
110

# ÉMISSION



ABDELGHANI YOUMNI : CAN 2025 / ENJEU SPORTIF POUR  
QUEL IMPACT ÉCONOMIQUE ?



# LA FAUSSE VIDÉO DE COUP D'ÉTAT EN FRANCE QUI A PIÉGÉ JUSQU'À UN CHEF D'ÉTAT AFRICAIN

**Une vidéo deepfake publiée le 9 décembre sur Facebook évoquant un faux coup d'État en France a trompé un président africain et relancé le débat sur l'IA.**

## Un faux coup d'État made in IA secoue la scène internationale

En pleine discussion sur les dangers de la désinformation, Emmanuel Macron a livré un épisode aussi révélateur qu'inquiétant. Un chef d'État africain l'a récemment contacté, convaincu qu'un coup d'État était en cours en France. À l'origine de cette confusion diplomatique : une vidéo truquée, générée par intelligence artificielle, publiée le 9 décembre sur Facebook, puis massivement relayée sur la plateforme.

## Une vidéo IA plus vraie que nature, publiée le 9 décembre

Mise en ligne le 9 décembre, la séquence montre une journaliste fictive, micro siglé d'un média inconnu, annonçant un putsch imminent à Paris. Le décor est soigneusement construit :



scène chaotique, militaire armé, hélicoptère, foule devant ce qui ressemble à l'Élysée, tour Eiffel illuminée en arrière-plan. Tous les codes visuels de l'alerte informationnelle sont réunis.

Mais tout est faux. La vidéo est un deepfake, produit par intelligence artificielle. Suffisamment crédible, pourtant, pour tromper un président étranger, qui s'est empressé d'écrire à Emmanuel Macron, inquiet pour la stabilité institutionnelle française.

## Douze millions de vues et une impuissance assumée

Là où l'anecdote devient alarmante, c'est par son audience. La vidéo publiée le 9 décembre a dépassé les douze millions de vues en quelques jours. Malgré des signalements via Pharos et une intervention directe de l'Élysée, Meta a refusé de retirer le contenu, estimant qu'il ne contrevenait pas à ses règles internes.

Pour Emmanuel Macron, le problème est clair : une fausse information générée par IA peut aujourd'hui créer du chaos politique et diplomatique à grande échelle, sans réponse rapide ni efficace.

[LIRE LA SUITE](#)

# PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

« COUPE ARABE :  
MEHDI BENABID  
SACRÉ MEILLEUR  
GARDIEN, MOHAMED  
HRIMAT ÉLU  
MEILLEUR JOUEUR »





# AUSTRALIE : APRÈS BONDI BEACH, LE DÉBAT SUR LES ARMES À FEU REVIENT SUR LE DEVANT DE LA SCÈNE

Après l'attaque de Bondi Beach à Sydney, l'Australie relance le débat sur les armes à feu et envisage un durcissement de la loi.

## Bondi Beach, la plage qui réveille un vieux débat australien

Bondi Beach, à Sydney, dimanche 14 décembre 2025. Une attaque meurtrière frappe l'une des plages les plus emblématiques d'Australie et fait quinze morts, dont un Français de vingt-sept ans. Deux jours plus tard, le pays est encore sous le choc. Mais au-delà de l'émotion, un débat longtemps enfoui ressurgit brutalement : celui de la détention des armes à feu. Le Premier ministre Anthony Albanese annonce vouloir durcir la législation, rouvrant une page sensible de l'histoire australienne.

## Une attaque qui brise l'illusion de sécurité

L'agression s'est produite en plein jour, au premier jour de la fête juive de Hanouka, dans un lieu symbole de détente et de mixité. Le principal suspect a été neutralisé par la police et se trouve dans le coma. L'enquête se poursuit, mais l'impact est immédiat. Sur les réseaux sociaux comme dans les médias, un nom revient sans cesse : Port Arthur. En 1996, ce massacre avait fait trente-cinq morts et changé durablement le rapport du pays aux armes.

## Le tournant historique de 1996

Après Port Arthur, l'Australie avait adopté une réforme radicale, le National Firearms Agreement. La philosophie était claire : posséder une arme n'est pas un droit automatique. Certaines armes ont été interdites, les licences strictement encadrées et l'État a racheté des centaines de milliers d'armes. Cette politique avait permis une baisse nette des morts par armes à feu et valu au pays une reconnaissance internationale.

# By Lodj WEB TV



100% digitale  
100% Made in Morocco



# ARABIE SAOUDITE : 340 EXÉCUTIONS EN 2025, UN RECORD HISTORIQUE



**Nouveau seuil franchi.** L'Arabie saoudite a exécuté 340 personnes depuis le début de 2025, selon un décompte de l'AFP fondé sur les annonces officielles. Le royaume dépasse ainsi le précédent record de 338 exécutions en 2024, établissant un niveau inédit depuis le début des relevés publics dans les années 1990. La dernière annonce date de lundi 15 décembre, après l'exécution de trois Saoudiens à La Mecque.

## Des exécutions annoncées à La Mecque

Dans un communiqué diffusé par l'agence officielle SPA, le ministère saoudien de l'Intérieur a confirmé l'exécution de trois ressortissants saoudiens condamnés pour le meurtre d'un citoyen soudanais. Ces mises à mort portent le total annuel à 340, dont 193 étrangers. Le rythme des annonces, quasi hebdomadaire, illustre une politique pénale assumée et soutenue par les autorités.

## Un record qui dépasse celui de 2024

En franchissant le seuil de 338 exécutions recensées l'an dernier, le royaume établit un nouveau record absolu. Selon Amnesty International, qui documente les exécutions depuis 1990, l'Arabie saoudite figurait déjà en 2024 parmi les pays les plus actifs en la matière, derrière la Chine et l'Iran. Cette dynamique tranche avec l'image réformiste promue à l'international ces dernières années.

## La lutte antidrogue comme moteur

Les experts pointent un facteur central : la campagne antidrogue lancée en 2023. Depuis le début de 2025, 232 exécutions sont liées à des affaires de stupéfiants, soit la majorité du total annuel. En comparaison, 117 personnes avaient été exécutées pour des crimes similaires en 2024. Les autorités ciblent en particulier le captagon, une amphétamine très répandue au Moyen-Orient, présentée comme une menace sécuritaire et sociale majeure.

## Une application rigoriste de la peine capitale

Le royaume applique la peine de mort dans le cadre d'une interprétation stricte de la loi islamique, couvrant les crimes de sang, le terrorisme et le trafic de drogue. Les ONG dénoncent régulièrement l'opacité des procédures, le recours aux aveux et l'exécution de ressortissants étrangers, souvent issus de pays pauvres.

[LIRE LA SUITE](#)

# TÉLÉGRAMME

By Lotf

## Dakhla : démantèlement d'un réseau de faux dollars et drogues

La police judiciaire de Dakhla a démantelé un réseau spécialisé dans la contrefaçon de dollars et la distribution de pilules hallucinogènes. Quatre individus, âgés de 20 à 33 ans, dont une femme, sont poursuivis pour trafic de fausse monnaie et drogues.

L'affaire a été révélée le 8 décembre lorsqu'un suspect a tenté de passer 16 faux billets de 100 dollars dans une agence de transfert d'argent.

Lors de l'enquête, les autorités ont saisi 635 faux billets et plusieurs pilules, dont de l'Ecstasy et du Rivotril. Les suspects sont en détention préventive, et les recherches se poursuivent pour détecter d'éventuelles ramifications dans le reste du Royaume.



## Urgence à Safi : Demande d'activation du Fonds d'indemnisation

Au cours de la séance mensuelle dédiée aux questions de politique générale, Mohamed Ouzzine, secrétaire général du Mouvement populaire (MP), a interpellé le chef du gouvernement concernant les inondations tragiques survenues à Safi. Il a demandé que la ville soit déclarée zone sinistrée et que le Fonds d'indemnisation et de solidarité contre les catastrophes soit activé.

## Des vagues de 6 mètres menacent certaines côtes marocaines

La DGM annonce des vagues de 5 à 6,5 mètres sur certaines côtes atlantiques marocaines, notamment entre Mehdia et Cap Ghir, du 16 décembre à 20h au 17 décembre à 06h.

Une dépression sur l'Atlantique Nord renforce les vents et crée une houle très dangereuse. Les marées hautes prévues durant cette période pourraient accentuer les courants et le risque de submersion.

La zone est placée en vigilance rouge pour la navigation et les activités portuaires. Des cours ont été suspendus dans certaines régions à titre préventif.



## ATLANTIC DIALOGUES : LE MAROC AU CŒUR DES ÉCHANGES STRATÉGIQUES



Lors des Atlantic Dialogues, Omar Hilale, représentant permanent du Maroc auprès des Nations Unies, a souligné l'importance stratégique du Maroc dans la construction de partenariats Sud-Sud. Ces collaborations visent à renforcer les échanges économiques et culturels entre les pays africains et au-delà.

### Atlantic Dialogues : le Maroc au cœur des échanges stratégiques

Lors de la récente édition des Atlantic Dialogues, Omar Hilale, représentant permanent du Maroc auprès des Nations Unies, a mis en avant le rôle essentiel que joue le Maroc dans la promotion des partenariats Sud-Sud. Cette stratégie diplomatique vise à renforcer les liens entre les pays en développement, en favorisant des échanges économiques, culturels et technologiques. Hilale a souligné que le Maroc se positionne comme un pont entre l'Afrique, l'Europe et le Moyen-Orient,



facilitant ainsi des collaborations bénéfiques pour toutes les parties impliquées.

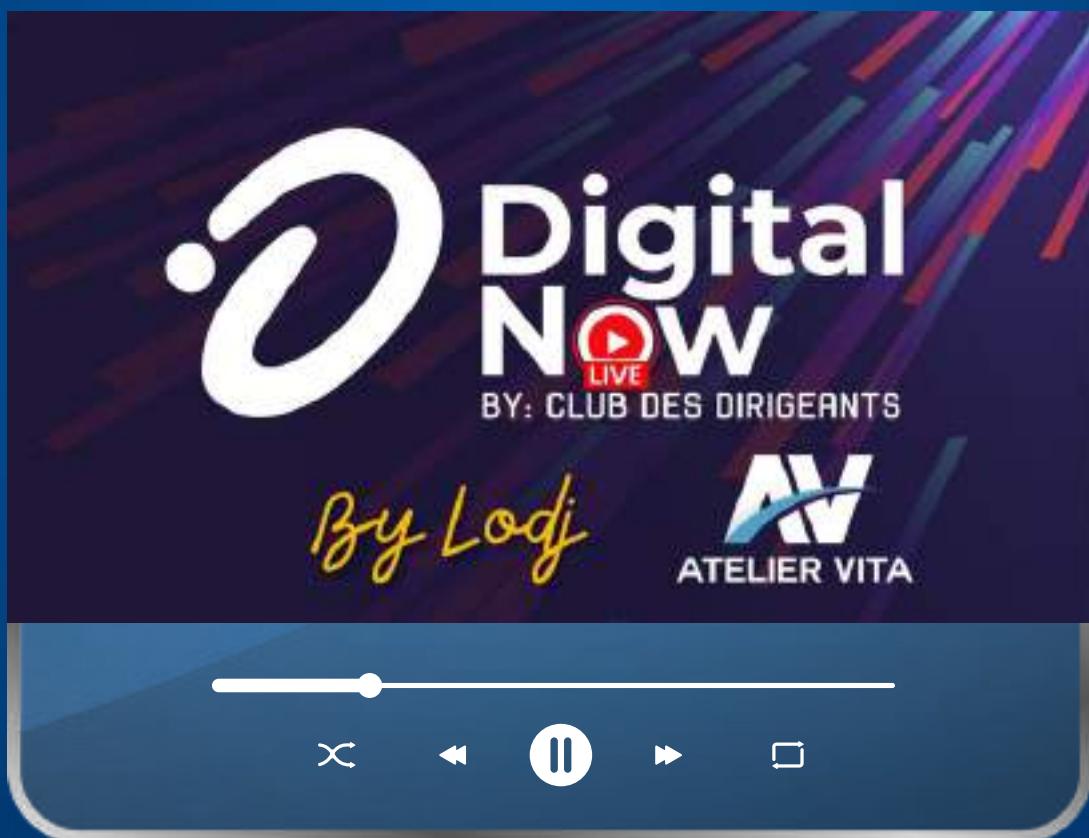
Le concept de coopération Sud-Sud est devenu de plus en plus pertinent dans le contexte mondial actuel, où les pays en développement cherchent à diversifier leurs partenariats et à réduire leur dépendance vis-à-vis des puissances traditionnelles. Le Maroc, grâce à sa position géographique stratégique et à son histoire diplomatique riche, est idéalement placé pour jouer ce rôle. Le pays développe des corridors intégrés reliant le Sahel aux ports atlantiques, ce qui améliore non seulement l'infrastructure, mais aussi le commerce et la sécurité régionale.

Les avantages de ces partenariats sont multiples. Ils permettent aux pays africains de partager des ressources, des connaissances et des technologies, tout en renforçant leur capacité à faire face aux défis communs, tels que le changement climatique et la sécurité alimentaire. En outre, ces collaborations favorisent une meilleure intégration économique au sein du continent, créant ainsi des opportunités d'emploi et de développement durable.

[LIRE LA SUITE](#)

Numéro  
110

# VIDÉO DE LA SEMAINE



LIVE STREAMING DE DIGITAL NOW 2025 PAR L'ODJ  
MÉDIA ! 🎥



# PERISCOPE MAROC

By Lotf

## DGSN: 779.000 affaires pénales au Maroc et un taux d'élucidation record de 95%

Maroc : crimes stables, mais la police brille à 95 %  
En 2025, la DGSN a enregistré 779.008 affaires pénales au Maroc, avec une baisse de 10 % des crimes violents. Les vols sous la menace et les vols avec violence ont reculé de 24 % et 6 % respectivement. Les services de sécurité ont démantelé 1.112 bandes criminelles et arrêté 1.737 individus, saisissant véhicules et motos utilisés dans des actes criminels. Le taux d'élucidation atteint 95 %, le plus élevé depuis neuf ans, grâce au renforcement des techniques d'enquête et à la coordination avec la justice.

[LIRE LA SUITE](#)



## La gare Rabat Riad ouvre ses portes

Transport ferroviaire : la nouvelle gare moderne Rabat Riad ouvre ses portes pour fluidifier le réseau de la capitale

La nouvelle gare Rabat Riad a ouvert ses portes ce lundi 15 décembre, offrant un espace moderne de 35.000 m<sup>2</sup> au cœur du quartier Hay Riyad.

Elle complète les gares de Rabat Ville et Rabat Agdal, visant à décongestionner le réseau et améliorer la desserte des quartiers nord de la capitale. Stratégiquement située près du complexe Moulay Abdellah, elle assure une liaison directe entre les principaux axes de la ville.

[LIRE LA SUITE](#)

## Fès : 154 bus modernes pour réinventer le transport urbain

Transport urbain à Fès : lancement de 154 autobus nouvelle génération dans le cadre d'un modèle de gestion modernisé

Le Wali de Fès-Meknès, Khalid Aït Taleb, a lancé 154 nouveaux autobus modernes, dans le cadre du nouveau modèle de gestion déléguée du transport urbain.

Ce déploiement fait partie d'un programme de 268 bus pour un investissement total de plus de 620 millions de dirhams. Les véhicules de 12 mètres respectent les normes internationales et sont équipés de rampes d'accès et de systèmes de paiement numériques.

[LIRE LA SUITE](#)



# PROCHAINEMENT ..

**DU 18 DÉCEMBRE 2025 AU 17 JANVIER 2026, LE PARC DE LA LIGUE ARABE DE CASABLANCA VIBRERA AU RYTHME DE WINTER AFRICA BY WECASABLANCA**



# PERISCOPE MONDE

By Latf

## Poutine affirme que l'armée russe progresse sur tout le front ukrainien

Le président russe Vladimir Poutine a affirmé que les forces russes « avancent sur tout le front » en Ukraine, se félicitant de gains territoriaux alors que des efforts diplomatiques menés par les États-Unis tentent de relancer une issue négociée au conflit. Selon lui, l'armée russe poursuit sa progression et de nouveaux succès sont attendus avant la fin de l'année.

S'exprimant lors de sa conférence de presse annuelle, Vladimir Poutine a réaffirmé que les objectifs de la Russie en Ukraine seraient atteints « par la diplomatie ou par des moyens militaires ».

[LIRE LA SUITE](#)



## Budget de l'État : l'échec des négociations pousse la France vers une loi spéciale

Réunis en commission mixte paritaire, députés et sénateurs n'ont pas réussi à s'accorder sur un texte commun pour le budget de l'État. Faute de compromis avant le 31 décembre, le gouvernement français devra recourir à une loi spéciale afin d'assurer la continuité des finances publiques à partir du 1<sup>er</sup> janvier.

Cette procédure exceptionnelle permettra notamment le prélèvement des impôts et le fonctionnement de l'État, en attendant l'adoption d'un budget définitif prévu courant janvier.

[LIRE LA SUITE](#)

## États-Unis : le chef du gang vénézuélien Tren de Aragua inculpé pour terrorisme

La justice américaine a annoncé l'inculpation de plus de 70 personnes soupçonnées d'appartenir au gang vénézuélien Tren de Aragua, classé organisation terroriste par Washington. Parmi elles figure son chef présumé, Hector Rusthenford Guerrero Flores, alias « Niño Guerrero », actuellement en fuite et poursuivi à New York pour actes de terrorisme.

Selon le ministère de la Justice, il est accusé d'avoir dirigé et facilité des meurtres, enlèvements,

[LIRE LA SUITE](#)



# IMAGE DE LA SEMAINE



**Safi étouffe sous les flots, l'urgence est totale**

# "Sport, Ville et Patrimoine" : Casamémoire met en lumière l'héritage sportif de Casablanca

**L'association Casamémoire lance le programme culturel "Sport, Ville et Patrimoine" à Casablanca, explorant le lien entre sport, histoire urbaine et patrimoine architectural à l'occasion de la CAN 2025.**

**Cette initiative vise à mettre en lumière le lien étroit entre le sport, l'histoire urbaine et le patrimoine architectural de la capitale économique.**



Organisé jusqu'au 15 janvier 2026, à l'occasion de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, ce programme propose, à travers une exposition, des conférences, des projections de films et des visites guidées, une lecture inédite du patrimoine sportif casablancais. Il met en avant le rôle structurant du sport dans la construction de l'identité urbaine et de la mémoire collective de la ville.

Pensé comme un dialogue ouvert entre architecture, histoire et pratiques sportives, "Sport, Ville et Patrimoine" a pour objectif de valoriser des espaces emblématiques souvent méconnus ou oubliés, tout en intégrant le patrimoine sportif dans les enjeux contemporains de la ville, entre transformations urbaines et héritage mémoriel.

## **Une initiative culturelle pour célébrer l'identité casablancaise**

En marge du lancement du programme, Casamémoire a présenté l'exposition "Patrimoine sportif de Casablanca", qui retrace l'histoire et l'évolution des principaux lieux de mémoire sportive de la ville, tels que le stade Mohammed V, le stade Père Jégo, le stade Larbi Ben M'Barek, le vélodrome, le complexe sportif L'Idéal, le CMC, l'USM, La Casablancaise, le terrain du TAS, ainsi que la maison des jeunes "Dar Chabab" à Hay Mohammadi, et les boulodromes de Casablanca, sans oublier le grand stade Hassan II.

Cette exposition vise à mettre en lumière les pratiques sportives et l'évolution de l'architecture sportive de Casablanca, tout en soulignant leur rôle dans le façonnement du paysage urbain et social de la ville.

## **Exposition et événements autour du patrimoine sportif**

Dans une déclaration à la MAP, le président de Casamémoire, Karim Rouissi, a indiqué que ce programme ambitionne de démontrer que Casablanca ne se limite pas à une ville de football, mais constitue une métropole multisports, riche de lieux profondément ancrés dans la mémoire collective. Il a souligné que plusieurs de ces sites patrimoniaux sont aujourd'hui peu connus, souvent uniquement par les sportifs ou les habitants de certains quartiers, alors qu'ils représentent un héritage culturel majeur pour la ville.

M. Rouissi a précisé que cette initiative met en avant des infrastructures historiques telles que le vélodrome de Casablanca, lié à l'histoire du cyclisme et du Tour du Maroc, le stade Larbi Ben M'Barek, considéré comme l'un des premiers stades de la ville, et le complexe sportif L'Idéal, qui a vu s'entraîner des médaillés olympiques marocains, ainsi que les boulodromes de Casablanca, berceau de champions mondiaux de pétanque.

De son côté, Sara Boudaoud, la coordinatrice en chef de Casamémoire, a indiqué que ce programme s'articule autour d'un calendrier riche, comprenant des conférences consacrées à l'architecture sportive et à l'identité urbaine à travers le prisme du football, ainsi que des projections de films marocains abordant la place du sport dans la vie quotidienne des Marocains, programmées les 7 et 8 janvier 2026.

Elle a également annoncé que des visites guidées seront organisées les 10 et 11 janvier 2026, reliant l'ancienne médina, le quartier des Habous et plusieurs sites sportifs emblématiques de Casablanca, dans un parcours urbain où se rencontrent mémoire, territoire et pratiques sportives.

Mme Boudaoud a précisé que l'exposition est le fruit d'un travail de recherche mené par le comité scientifique de Casamémoire, s'appuyant sur une sélection d'archives photographiques provenant notamment de la Fondation Banque Populaire, du fonds Flandrin, ainsi que de banques d'images internationales, en collaboration avec une jeune photographe marocaine.

# POST DE LA SEMAINE



Pendant qu'ils inventaient la voiture autonome, L'ODJ Média a inventé la presse autonome.

Le 1er janvier prochain, L'ODJ franchit un cap inédit avec le lancement de L'ODJ.ai, un portail mobile nouvelle génération.



@lodjmaroc



# Actualités culturelles

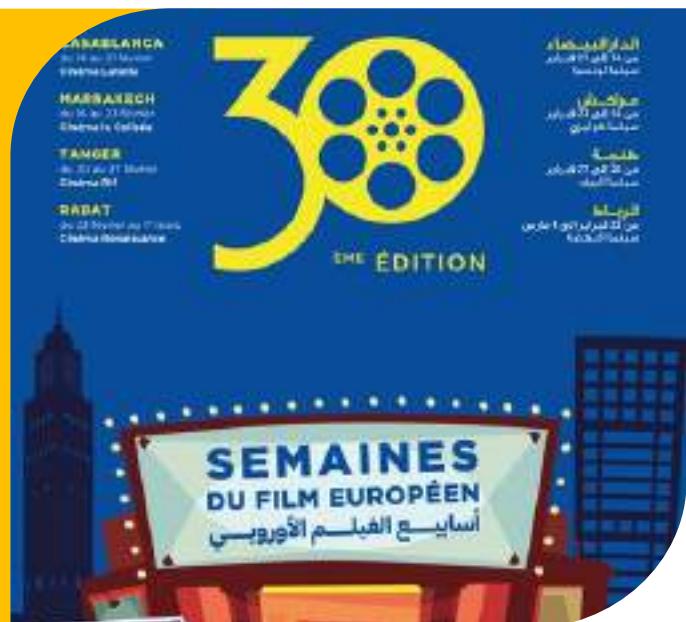


## Les Semaines du Film Européen de retour au Maroc

Les Semaines du Film Européen reviennent au Maroc du 28 janvier au 11 février 2026 pour leur 31<sup>e</sup> édition. Organisé par l'Union européenne en partenariat avec les institutions culturelles marocaines, l'événement se tiendra à Casablanca, Marrakech et Rabat. Le public pourra découvrir une sélection de longs métrages européens primés dans de grands festivals internationaux. Le programme inclura aussi des courts métrages de réalisateurs du sud de la Méditerranée.

## Cinéma et Migrations : "La mer au loin" sacré à Agadir

La 21<sup>e</sup> édition du Festival international Cinéma et Migrations d'Agadir s'est achevée avec le sacre du film *La mer au loin* de Saïd Hamich Benlarbi. Le long métrage a remporté le Grand Prix ainsi que deux autres distinctions. L'acteur Ayoub Gretaâ a été récompensé pour la meilleure interprétation masculine et salué comme jeune talent prometteur. Le palmarès a également distingué plusieurs films et artistes venus d'Afrique, d'Europe et du monde arabe. Cette édition a confirmé la place du festival comme rendez-vous majeur autour des questions migratoires.



## ValenciaPhoto 2026 : Rabat en avant-première

Le Musée Mohammed VI d'art moderne et contemporain de Rabat accueillera, le 17 décembre, la présentation officielle de la 5<sup>e</sup> édition du festival ValenciaPhoto – VPH'26.

Prévu en mai 2026, l'événement sera placé sous le thème « Pays de la Méditerranée », exploré à travers la photographie et le débat. L'édition mettra en avant les identités méditerranéennes, entre héritages culturels, enjeux contemporains et regards croisés.

Le choix de Rabat souligne le rôle central du Maroc, invité d'honneur du festival.

# NOMINATION DE LA SEMAINE

## ADIL RZAL NOMMÉ DIRECTEUR GÉNÉRAL EN CHARGE DES RISQUES GROUPE DE LA BANQUE CENTRALE POPULAIRE

La Banque Centrale Populaire confie à Adil RZAL la direction des Risques Groupe, misant sur un dirigeant à la solide expertise en finance, investissement et leasing pour renforcer sa gouvernance et accompagner les mutations réglementaires et stratégiques du secteur bancaire.



# Actualités culturelles



## Le rappeur égyptien Wegz se produira pour la première fois au Maroc au festival Timitar

Le rappeur égyptien Wegz se prépare à donner son premier concert au Maroc dans le cadre du festival Timitar à Agadir. Il rencontrera son public le 18 décembre sur la place de l'espoir, où il interprétera ses plus grands succès qui ont marqué la scène musicale arabe. La vingtième édition du festival se déroulera du 17 au 19 décembre, célébrant la diversité musicale et favorisant les échanges entre les styles artistiques mondiaux et locaux.

En plus de Wegz, de nombreux artistes marocains et africains seront présents, renforçant ainsi le caractère éclectique de cet événement culturel.

## CAN 2025 : Hafid Douzi se retire du projet musical

Le chanteur marocain Hafid Douzi s'est retiré du projet de la chanson officielle de la CAN 2025, produite par RedOne. Selon plusieurs sources, cette décision fait suite à un différend contractuel avec l'équipe de production.

Initialement annoncé comme tête d'affiche d'un titre destiné à la cérémonie d'ouverture à Rabat, l'artiste a préféré mettre fin à sa participation.

Malgré ce retrait, Douzi a réaffirmé son attachement à la CAN Maroc 2025 et son soutien aux Lions de l'Atlas.



## Casablanca : la Chorale du Bonheur fait vibrer le Cinéma Ritz

Le 16 décembre 2025, le Cinéma Ritz de Casablanca a accueilli la deuxième édition du concert solidaire La Chorale du Bonheur. Portée par Kenza Lahbabi et la chanteuse Bahia Waxas, la soirée a rassemblé artistes, choristes et public autour d'un même élan solidaire au profit de Nabda Foundation. Quarante femmes ont fait vibrer la salle à travers une performance chargée d'émotion et d'engagement.

La participation du Maâlem Nabil Sansi et de ses musiciens a apporté une dimension artistique forte. Un moment placé sous le signe de la joie, de l'inclusion et du partage.



L'ASSOCIATION SALAM CHARENTE ORGANISE UNE FÊTE À L'OCCASION DE  
LA NOUVELLE ANNÉE AMAZIR DE 2976 DANS LA NOUVELLE AQUITAINES SOUS  
LE THÈME : FRANCE MAROC : UNE ALLIANCE STRATÉGIQUE, UN AVENIR PARTAGÉ



La présidente :

NADIA FTAITA  
SARDADUI  
0652638693

Avec la participation de :

OJ ORKESTRA  
SEMAIL  
BORDEAUX

2026  
PRIX 30 €      24 JAN      17H À 23H

ADRESSE : 47 RUE SON TAY 33045 BORDEAUX

PARTENAIRES MÉDIA : *By Logi*

Charente  
Libre

AUTORISÉ PAR LA VILLE  
**COSIM**  
GARANT DES ÉLECTIONS VÉRIFIÉES

BORDEAUX

# Le Maroc élu au conseil de l'ICCROM : un hommage à son expertise en conservation du patrimoine

**Le Maroc a été élu au Conseil du Centre international d'études pour la conservation et la restauration des biens culturels (ICCROM) lors de la 34e Assemblée générale de cette organisation intergouvernementale relevant de l'UNESCO, qui s'est tenue à Rome du 10 au 12 décembre.**



**Le Royaume sera représenté par Rabiaa Harrak, architecte en chef au Département du patrimoine historique du ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, pour un mandat de quatre ans.**

## Une reconnaissance de l'expertise marocaine

L'élection du Maroc à ce conseil prestigieux constitue une nouvelle reconnaissance de l'expertise marocaine en matière de préservation du patrimoine culturel. Elle souligne également le leadership du Royaume dans les instances internationales dédiées à la culture.

La participation du Maroc à cette 34e session de l'ICCROM a été conduite par Youssef Balla, ambassadeur et représentant permanent du Royaume auprès des agences onusiennes à Rome.

Cette session, placée sous le thème "Patrimoine culturel et développement durable", a permis de débattre des propositions d'amendements des textes fondamentaux de l'ICCROM, ainsi que des questions financières et de la mise en œuvre des programmes.

Les participants ont également discuté des réformes visant à renforcer l'efficacité, la transparence et la bonne gouvernance de l'organisation.

## L'engagement du Maroc envers la conservation du patrimoine

Le Centre international d'études pour la conservation des biens culturels, dont le siège est à Rome, accompagne les États membres grâce à des programmes de formation, d'assistance technique, de recherche appliquée et de renforcement des capacités dans le domaine du patrimoine matériel, immobilier et mobilier.

Depuis son adhésion au centre en 1958, le Maroc participe activement à ses programmes et initiatives, contribuant ainsi au développement de normes internationales en matière de conservation et de restauration du patrimoine culturel.

Cette participation soutenue reflète l'engagement constant du Royaume en faveur de la protection et de la préservation des sites et des villes historiques, ainsi que de la valorisation de son riche patrimoine culturel.

# INSOLITE DE LA SEMAINE

**LA RUSSIE AUTORISERAIT LES HOMMES MUSULMANS À ÉPOUSER JUSQU'À QUATRE FEMMES RUSSES.**



# Achraf Hakimi et Hassan Hajjaj inaugurent "Juj", le café arty de la CAN à Casablanca

**Casablanca accueille Juj, le café pop-store éphémère signé Achraf Hakimi et Hassan Hajjaj, où foot, art pop et street food se mélangent pour la CAN 2025. Une rue qui vit au rythme des cafés et des galeries d'art voit naître un nouvel endroit impossible à ignorer : Juj.**



Derrière ce nom qui signifie « deux » en arabe, se cache un duo qui fait rêver les Marocains : Achraf Hakimi, notre star du foot, et Hassan Hajjaj, artiste pop iconique. Ensemble, ils ont imaginé un café éphémère pour la CAN 2025, un lieu où l'art, le foot et la street food se rencontrent avec un mélange de couleurs et d'audace qui donne le sourire rien qu'en entrant.

## Art pop et rencontres improbables

L'idée peut sembler surprenante : un footballeur et un artiste, côté à côté derrière un comptoir ? Pourtant, la magie opère.

Le café Juj s'inscrit dans la continuité de l'esthétique déjantée de Hassan Hajjaj : motifs géométriques, couleurs vives, objets du quotidien détournés en mobilier.

Ici, une boîte de conserve peut devenir lampe, un tapis en plastique un siège, et le traditionnel salon marocain se mêle aux couleurs flashy du pop art mondial.

Le projet ne se limite pas à l'art visuel : c'est aussi un concept-store où l'on peut shopper des créations locales et se perdre dans l'univers iconique de Hajjaj.

Mais ce qui attire surtout les curieux, c'est l'expérience humaine. On joue aux dames avec des bouchons de Coca-Cola et on sirote un thé à la menthe sur fond d'œuvres vibrantes.

Chaque détail du café rappelle que tradition et modernité peuvent coexister harmonieusement.

## Juj à la sauce casablancaise

Au Maroc, le mélange art, sport et street food n'était pas courant. Casablanca voit maintenant un lieu où la jeunesse peut se retrouver, discuter, admirer et goûter.

L'inauguration a attiré des célébrités locales : rappeurs Draganov, Morad, Stormu et footballeurs comme Yassine Bono ou Azzedine Ounahi. Mais Juj n'est pas réservé aux stars : c'est un terrain de jeu pour tous ceux qui veulent vivre la CAN autrement, dans une ambiance colorée, arty et conviviale.

Le concept résonne particulièrement avec les Casablancais : l'éphémère du projet ajoute une touche d'urgence et d'exclusivité, donnant envie de se déplacer avant qu'il ne disparaisse.

Entre tradition marocaine revisitée et pop culture internationale, le café Juj devient un symbole de la ville qui bouge, qui s'inspire du monde sans oublier ses racines.

## Un café, deux passions, mille souvenirs

Juj, c'est plus qu'un café. C'est un manifeste de créativité, un pont entre générations et cultures, un rendez-vous pour ceux qui aiment l'art, le foot et les couleurs de la vie.

Et si l'expérience est concluante, qui sait ? Peut-être que ce duo donnera naissance à une nouvelle façon de vivre le lifestyle marocain, là où chaque gorgée de thé rime avec un selfie arty et chaque bouchée de street food raconte une histoire locale.

# INAUGURATION DE LA SEMAINE

## CAN 2025 : INAUGURATION À SALÉ DU CENTRE DE COOPÉRATION POLICIÈRE

### AFRICaine

Cette structure vise à renforcer la coordination sécuritaire et l'échange d'expertises entre les pays africains afin d'assurer le bon déroulement de la compétition.



# Brèves Lifestyle



## « Moroccan Mirage » nommée aux TikTok Awards 2026 dans la catégorie Mode

« Moroccan Mirage », créatrice de contenu marocaine, est en lice pour les TikTok Awards 2026, prévus le 8 janvier à Dubaï. Déjà distinguée en 2024 avec le 3<sup>e</sup> prix, elle s'impose à nouveau sur la scène digitale internationale. Actrice majeure du lifestyle, de la mode et du voyage, elle fédère plus de 1 million d'abonnés sur Instagram et TikTok, avec une audience mensuelle de 16,5 millions de vues. Sa nomination souligne l'essor des influenceurs marocains sur les réseaux mondiaux, dans un contexte où TikTok reste à la fois tremplin et terrain de défis pour la jeunesse.

## Le bain chaud qui réveille vos plantes fatiguées

Alors que les températures baissent, de nombreuses plantes montrent des signes de fatigue, avec feuilles ternes et croissance ralentie.

Le secret pour leur redonner de l'énergie ? Le choc thermique positif : plonger brièvement la motte dans de l'eau tiède à 30-35 °C pendant quelques minutes. Cette technique stimule les racines, relance le métabolisme et facilite l'absorption des nutriments sans abîmer la plante.

Idéal pour les arbustes, légumes racines et aromatiques en pot, ce geste simple offre un coup de fouet précieux au potager ou sur la terrasse.



## Stockholm a vu le soleil... le temps d'un café

Depuis le 1er décembre, Stockholm n'a bénéficié que de 30 minutes d'ensoleillement, un niveau exceptionnellement bas selon les météorologues.

Si la tendance se confirme, décembre 2025 pourrait devenir le mois le plus sombre enregistré dans la capitale suédoise depuis 1934. Cette situation s'explique par un enchaînement de systèmes dépressionnaires apportant un temps doux, humide et très nuageux. L'absence de neige accentue la sensation d'obscurité et le retour du soleil reste incertain.



Numéro  
110

# I-NEWS



MACRON : LA VIDÉO IA DU COUP D'ÉTAT EN FRANCE



# Brèves Lifestyle



## Vaisselle mouillée : l'astuce simple qui change tout

La vaisselle qui ressort mouillée du lave-vaisselle n'est pas un défaut, mais un phénomène lié au séchage par condensation. L'air chaud et humide reste souvent piégé dans la cuve, surtout autour des éléments en plastique.

Une astuce simple consiste à glisser une cuillère en bois dans la porte après le cycle pour créer une légère ouverture.

Cette micro-aération permet à la vapeur de s'échapper et accélère le séchage, sans énergie supplémentaire.

## La règle du « 1 pour 10 » qui change tout au rangement

La règle du « 1 pour 10 » propose une nouvelle approche du rangement, basée sur de micro-gestes intégrés au quotidien.

Le principe est simple : chaque fois que l'on manipule ou déplace plusieurs objets, on en remet un seul à sa place.

Cette méthode évite l'accumulation du désordre sans avoir à consacrer de longues sessions au rangement. Facile à adopter, elle s'adapte à tous les rythmes de vie et permet de maintenir une maison ordonnée sans effort ni contrainte.



## Bois alimentaire : les erreurs à éviter pour le nettoyer

Le bois alimentaire, très utilisé pour les planches à découper, nécessite un entretien adapté pour éviter bactéries et dégradation. Les produits agressifs comme l'eau de Javel, le lave-vaisselle, le citron seul ou les éponges abrasives sont à proscrire. Pour un nettoyage sûr, il est recommandé d'utiliser de l'eau tiède, un savon doux et une éponge non abrasive après chaque usage. Le gros sel ou le bicarbonate peuvent aider à éliminer les odeurs, avant un rinçage soigné. Un séchage immédiat et l'application régulière d'huile alimentaire permettent de préserver le bois durablement.



# Les Appartements Sensoriels : comment la maison devient un sanctuaire pour le système nerveux

Il y a quelques années, le minimalisme régnait : lignes nettes, espaces vides, couleurs neutres.

Aujourd’hui, une nouvelle philosophie prend le relais : l’appartement sensoriel, un espace conçu pour soutenir le système nerveux.

En 2025, cette tendance explose, à la croisée de la neuro-architecture, du design émotionnel et du bien-être mental.



Il est physiologiquement apaisant. Il s'appuie sur une vérité scientifique : notre environnement domestique façonne directement notre stress, notre créativité, nos hormones et notre stabilité émotionnelle.

Le bruit visuel, les couleurs agressives, la lumière mal réglée, les matériaux froids... tout peut sursolliciter le système nerveux. À l'inverse, harmoniser l'espace réduit le cortisol, améliore le sommeil et augmente la dopamine de manière saine.

## **Le premier pilier d'un appartement sensoriel est la lumière**

La lumière n'est pas qu'esthétique, elle régule le rythme circadien. Les neurobiologistes le répètent : la lumière bleue le soir perturbe la mélatonine, et une lumière trop froide augmente la vigilance.

C'est pourquoi les appartements sensoriels utilisent un éclairage modulé : température chaude la nuit, lumière naturelle amplifiée le jour, lampes indirectes, intensité ajustable. Les designers parlent de "bioluminescence domestique". La lumière devient un soin.

## **Le deuxième pilier est le toucher**

Notre peau est couverte de récepteurs sensoriels qui influencent l'activité du système nerveux autonome.

Les espaces sensoriels favorisent les matières naturelles : laine douce, bois chaud, coton dense, lin texturé.

Les surfaces trop lisses ou froides activent la vigilance corporelle. Les neuroscientifiques ont même démontré que les textures organiques réduisent le stress physiologique en activant le nerf vague. Chaque matière devient un outil : un plaid moelleux apaise, un tapis texturé ralentit la marche, un canapé enveloppant stabilise le rythme cardiaque.

## **Le troisième pilier est la couleur, mais pas seulement dans un sens esthétique**

Dans un sens neurologique. Les couleurs calment, stimulent ou fatiguent. Les appartements sensoriels utilisent des palettes neuro-relaxantes : beiges chauds, verts sauge, roses terracotta, bleus doux.

Ces couleurs diminuent la charge visuelle et favorisent la concentration émotionnelle. Les teintes saturées sont utilisées avec précision non pas pour impressionner, mais pour dynamiser une zone ciblée comme un coin lecture ou un bureau.

## **Le quatrième pilier est le son**

Les appartements sensoriels intègrent l'acoustique dans leur structure : rideaux épais, meubles absorbants, tapis denses, matériaux phonétiques. Le bruit est l'un des plus grands activateurs de stress. À l'inverse, un environnement audio calme soutient l'attention profonde.

Certains choisissent même des ambiances sonores programmées : bruits d'eau, fréquences alpha, musiques douces.

## **Le cinquième pilier est l'odeur**

L'odorat est directement connecté au système limbique, responsable des émotions. Les appartements sensoriels utilisent des parfums d'intérieur et des huiles essentielles conçus pour réguler l'humeur : lavande pour le sommeil, bois de santal pour l'ancrage, bergamote pour la clarté mentale, ambre pour la sérénité. L'odeur devient une architecture invisible. Enfin, il y a la notion de circulation nerveuse : la manière dont notre corps se déplace dans l'espace. Un appartement sensoriel facilite les mouvements lents, les transitions douces, les zones d'atterrissement (fauteuil de calme, coin de respiration, table de rituel).

Ce sont des espaces dédiés au repos, à la régulation émotionnelle et à la cohérence cardiaque.

# MOWAIB et TradeSocial unissent leurs forces pour accélérer la digitalisation du commerce féminin

L'Association MOWAIB (Moroccan Women Acting in International Business) et TradeSocial FZCO, une plateforme internationale spécialisée dans la simplification des échanges commerciaux grâce à l'intelligence artificielle, ont signé un partenariat stratégique visant à promouvoir la digitalisation du commerce féminin au Maroc et en Afrique. Cet accord, un Memorandum of Understanding (MOU), a été officialisé lors d'une cérémonie à Casablanca.



## Vers un Hub Continental :

Le partenariat couvre plusieurs domaines clés, notamment le transport international, les services logistiques, la conformité réglementaire, ainsi que le développement commercial et la visibilité internationale. Un comité conjoint de pilotage sera également mis en place pour orienter les initiatives communes et suivre l'exécution des projets.

## Parmi les projets phares annoncés figurent :

- Digital Trade for Women – Morocco & Africa : une initiative dédiée au commerce digital féminin.
- Une plateforme co-brandée hébergée par TradeSocial.
- Un centre d'expertise en digitalisation du commerce féminin.
- Le programme Go Global with MOWAIB, qui vise à faciliter l'accès des coopératives et PME féminines aux marchés africains, européens et internationaux.

## Une Alliance Stratégique pour le Commerce Féminin Digital

M. Kacem Nasri, fondateur de TradeSocial, a déclaré : « Notre mission est de démocratiser l'accès au commerce international grâce à la technologie. »

Ce partenariat avec MOWAIB est naturel : nous partageons la même vision d'inclusion, d'innovation et de développement durable. »

Dr. Zahra Maafiri, Présidente de MOWAIB, a ajouté : « Cet accord marque une étape décisive dans la réduction des obstacles logistiques, réglementaires et digitaux auxquels font face les femmes entrepreneures. Ensemble, nous construisons une nouvelle génération de femmes exportatrices marocaines et africaines. »

Cette collaboration vise à faire du Maroc un hub continental pour le commerce digital féminin, en alignement avec les objectifs de la Zone de Libre-Échange Continentale Africaine (ZLECAF), les Objectifs de Développement Durable (ODD), et la stratégie nationale de promotion du Made in Morocco.

# REPORTAGE



AMAL EL FALLAH SEGHROUCHNI PRÉSIDE LA CÉRÉMONIE  
DE CLÔTURE DE DIGITAL NOW 2025



# Brèves digitales



## Le “great meme reset” débarque sur TikTok

Une tendance née sur TikTok milite pour un “grand reset” des mèmes afin de revenir aux classiques des années 2010, jugés plus drôles et significatifs. L’initiative, surnommée “great meme reset”, vise à contrer le brain rot, ces contenus absurdes générés par IA qui envahissent les fils d’actualité.

Des mèmes cultes comme Nyan Cat, Trollface ou Big Chungus refont surface, et certains utilisateurs publient déjà des contenus rétro pour préparer le retour. Même Jack Dorsey relance Vine avec diVine pour célébrer l’âge d’or des clips.

Cette expérience communautaire se veut un rappel nostalgique et un challenge contre la dégénérescence humoristique numérique.

## Vos données circulent-elles sur le dark web ?

Le dark web peut abriter des données personnelles échangées à l’insu des internautes, mais il existe un moyen simple de vérifier si les vôtres ont fuité.

Google propose désormais un rapport accessible depuis les paramètres de sécurité du compte, capable d’analyser adresses e-mail, identifiants ou numéros associés. En cas de données compromises, il est recommandé de changer rapidement ses mots de passe et d’activer la double authentification.

Une vigilance accrue sur les comptes bancaires est également conseillée.



## Un faux Orange piège les smartphones Android

Une nouvelle campagne de ransomware vise les utilisateurs d’Android à l’aide de faux sites et applications imitant des services connus comme Orange. Une fois installée, l’application frauduleuse demande des autorisations d’accessibilité, ce qui permet au malware DroidLock de prendre le contrôle total du téléphone. L’écran peut être bloqué avec une demande de rançon, accompagnée de menaces d’effacement des données. Le virus est également capable d’intercepter des codes et de modifier les paramètres de sécurité, ce qui représente un risque majeur pour les entreprises.

# LODj

## Reel DE LA SEMAINE



[Maroc : gaspillage du pain et ses répercussions sur les finances publiques](#)



# Brèves digitales



## ChatGPT lancera son « mode adulte » en 2026

OpenAI a confirmé que le très attendu « mode adulte » de ChatGPT sera lancé au premier trimestre 2026, après plusieurs reports liés à des enjeux de sécurité psychologique.

Destinée exclusivement aux adultes, la fonctionnalité avait suscité de fortes inquiétudes internes, notamment après des signalements d'impacts négatifs sur des utilisateurs vulnérables. L'entreprise a depuis revu en profondeur ses protocoles de protection et de gestion des interactions sensibles.

Un nouveau système de vérification de l'âge est actuellement en test pour empêcher l'accès des mineurs.



## "Blasty" : l'application qui simplifie les déplacements

Rabat Région Mobilité lance "Blasty", la première application marocaine qui centralise tous les modes de transport urbains à Rabat, Salé et Témara. L'outil permet de consulter les horaires du tram et du bus en temps réel, de réserver ou localiser un taxi, et de visualiser la disponibilité des parkings. Les usagers peuvent également calculer des itinéraires optimisés, y compris en multimodal, et accéder aux trajets touristiques et événements sportifs.

Pensée pour fluidifier la mobilité, l'application s'inscrit dans la transformation de la capitale en une métropole moderne et connectée.



Numéro  
110

# HIT DE LA SEMAINE

GIMS ft. R2 - INCOGNITO



@lodjmaroc

# Applications bancaires marocaines : modernisation oui, mais satisfaction fragile

**Les applications bancaires marocaines continuent de faire parler... mais pas toujours en bien.**

**Selon l'étude « Digital Customer Experience Benchmark 2025 » d'Affinitytix, 37 % des clients ont déjà rencontré un bug, et la confiance des utilisateurs reste sur la corde raide.**



Malgré des investissements énormes pour moderniser le secteur, l'expérience numérique peine à convaincre.

Les utilisateurs jonglent entre interfaces modernes et parcours complexes, mais chaque mise à jour ratée, virement bloqué ou échec d'authentification déclenche rapidement une avalanche d'avis négatifs.

En moins de 48 heures, une seule panne peut faire grimper de 65 % les critiques.

## Les problèmes qui irritent le plus les clients

L'étude a analysé les applis de 12 banques marocaines en se basant sur design, fluidité, stabilité et réactions émotionnelles. Résultat : le « Trust Index » sectoriel est de 62-63/100, jugé fragile.

- 32 % trouvent les temps de chargement trop longs.
- 14 % des bugs concernent directement les transactions (paiements, virements).
- Des critiques portent sur le design et les interfaces surchargées (5 applis sur 12).
- Près de 80 % des applis manquent d'options de personnalisation.
- L'absence de la langue amazighe dans 4 banques alimente la frustration.

Cette accumulation de problèmes crée une vraie fatigue numérique et nourrit colère, anxiété et frustration.

## Les émotions des utilisateurs : colère et joie au rendez-vous

Selon l'étude, 42 % des sentiments exprimés sont négatifs, avec la colère en tête (22 %).

La joie reste cependant présente dans 34 % des retours, généralement liée à une transaction réussie ou une fonctionnalité efficace.

## La vigilance reste de mise

Le Maroc avance dans la digitalisation bancaire, mais la route vers la confiance totale est encore longue.

Les banques devront anticiper les bugs, simplifier leurs applis et répondre aux attentes locales, linguistiques et techniques. Les prochaines mises à jour seront scrutées de près : un petit bug peut ici faire beaucoup de bruit...



By Lodj



# REJOIGNEZ NOTRE CHAÎNE WHATSAPP.

POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !



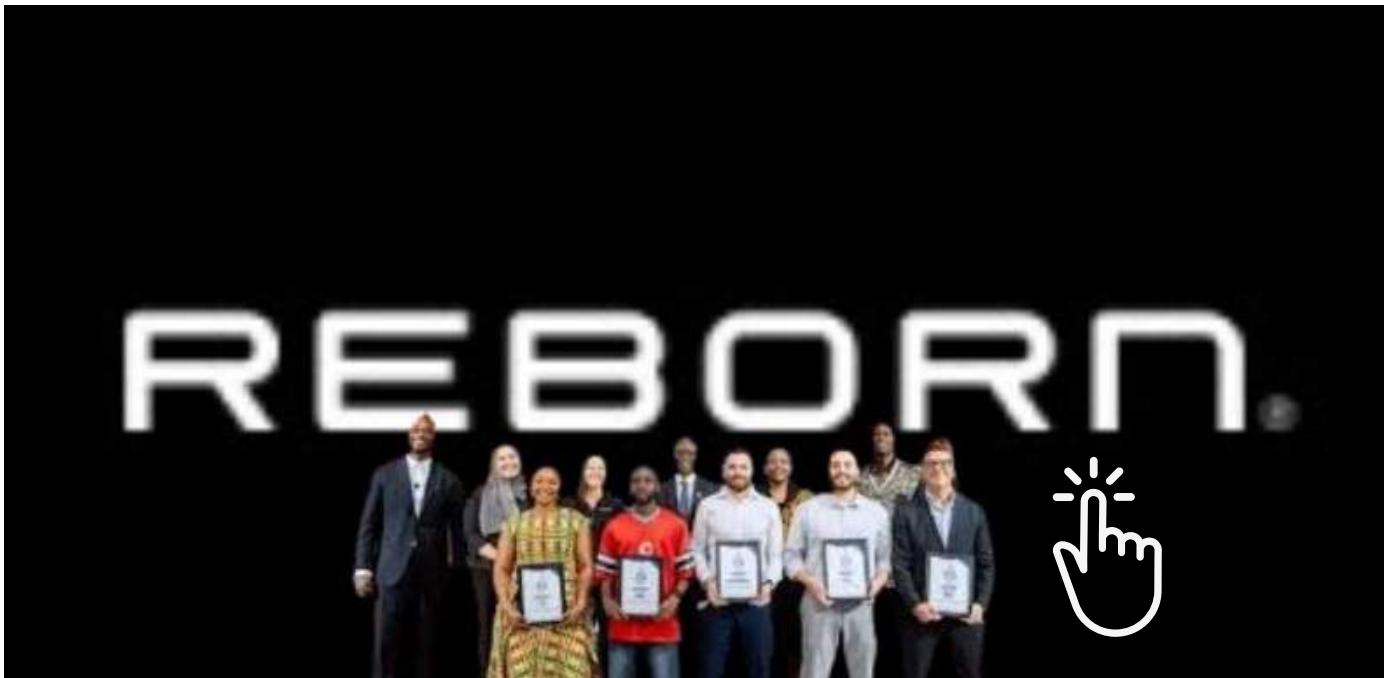
# Nouveauté de la semaine

NEW  
NEW  
NEW  
NEW



DIGITAL

## Reborn, une Startup marocaine réinvente la performance sportive et conquiert la NBA Africa



Reborn n'a pas simplement gagné une compétition, elle a obtenu une reconnaissance continentale témoignant de l'ambition de son équipe et de l'évolution technologique du Maroc. Face à une forte concurrence, la startup s'est distinguée par sa méthode innovante qui mêle données, intelligence artificielle et expertise terrain pour analyser la performance sportive. Ce succès, survenant quelques jours avant la CAN, renforce l'image du Maroc comme leader bien au-delà du simple terrain de jeu. Ce triomphe symbolise une convergence nationale de sport, innovation et technologie, signalant que le Maroc n'est plus seulement un organisateur d'événements sportifs, mais aussi une source de solutions avant-gardistes exportables.

**Des outils intelligents pour révolutionner l'entraînement**

Reborn a pour mission de moderniser la préparation sportive avec des solutions reposant sur l'intelligence artificielle et la science des données, déjà utilisées par des clubs, académies et centres de formation marocains.

Ces dispositifs permettent d'évaluer les performances physiques des athlètes, d'optimiser des plans d'entraînement, de prévenir les blessures et d'améliorer la prise de décisions des équipes techniques.

Ces technologies, autrefois réservées à des géants européens et américains, deviennent accessibles aux organisations marocaines grâce à Reborn. Une démocratisation qui transforme la manière d'élever les talents locaux et propulse le Maroc dans une nouvelle ère sportive.

[Plus de détails en cliquant sur l'image](#)

# 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

# CAN 2025 : le Léopard Business Village, vitrine panafricaine de la RDC à Rabat

**Le Léopard Business Village – Expo CAN Maroc 2025 ouvrira officiellement ses portes le 19 décembre 2025, au cœur du quartier diplomatique de Rabat. Cette initiative panafricaine, portée par la République démocratique du Congo à travers son ministère du Tourisme et mise en œuvre par le Think Tank RDC Stratégie, se veut un espace inédit dédié à la diplomatie économique, à la coopération continentale et à la promotion du potentiel congolais.**



Déployé sur 3 500 m<sup>2</sup>, ce village éphémère se présente comme une véritable ambassade alternative accompagnant la Coupe d'Afrique des Nations Maroc 2025. Il ambitionne de renforcer la visibilité de la RDC sur la scène africaine, d'affirmer son soft power et de valoriser son offre touristique, culturelle, économique et innovante auprès du public marocain, des investisseurs et des acteurs institutionnels.

Le projet s'inscrit également dans une dynamique de consolidation des relations bilatérales entre la RDC et le Maroc, en favorisant les échanges économiques, les partenariats B2B, l'investissement croisé et la création de synergies entre entreprises, institutions publiques et organisations culturelles des deux pays.

Le Léopard Business Village s'articulera autour de trois espaces majeurs :

- Un Pavillon d'exposition, dédié aux entreprises congolaises actives notamment dans les infrastructures, la technologie, l'agro-industrie, les industries créatives, le tourisme et l'innovation.
- Un espace culturel et festif, proposant concerts, gastronomie congolaise, performances artistiques, ateliers et retransmission des matchs de la CAN.
- Un hub business et diplomatique, consacré aux panels ministériels, rencontres bilatérales, tables rondes, dîners d'affaires et sessions de networking de haut niveau.

La programmation s'étendra du 19 décembre 2025 au 18 janvier 2026, avec un agenda dense mêlant expositions, conférences, animations culturelles, rencontres économiques et événements diplomatiques. L'ambition est de faire de Rabat un carrefour du panafricanisme économique et culturel tout au long de la CAN.

L'inauguration se déroulera en présence de membres du gouvernement marocain, de ministres congolais, de représentants du corps diplomatique ainsi que de figures du monde économique, culturel et institutionnel.

À travers ce Village, la RDC entend réaffirmer son identité, son attractivité et sa place centrale sur le continent, fidèle à son slogan : « RDC – Cœur de l'Afrique ».

# ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE

SOUS LE HAUT PATRONAGE DE SA MAJESTÉ LE ROI MOHAMMED VI



LA 20<sup>e</sup> ÉDITION DU FESTIVAL TIMITAR  
À AGADIR, DU 17 AU 19 DÉCEMBRE  
2025

Du 17 au 19 décembre 2025, à la veille de la Coupe d'Afrique des Nations, Agadir devient la scène d'un rendez-vous unique : la 20<sup>e</sup> édition du Festival Timitar, célébrant les musiques amazighes et les échanges avec les scènes africaines et internationales. Trois soirées pour comprendre comment un festival populaire raconte l'Afrique autrement.

•

# Brèves Sportives



## Coupe arabe : le Maroc aux portes de la finale

La sélection marocaine A' dispute, ce lundi au Qatar, une demi-finale décisive de la Coupe arabe face aux Émirats arabes unis. Forts d'un parcours solide depuis le début du tournoi, les Lions de l'Atlas abordent ce rendez-vous avec confiance.

Le retour d'Abderrazak Hamdallah vient renforcer l'attaque, malgré l'absence sur blessure de Tarik Tissoudali. La solidité défensive marocaine reste l'un des grands atouts de cette équipe.

En face, les Émirats misent sur l'expérience de leur sélection et de leur entraîneur pour créer la surprise.

## Mohammedia : la piste historique de Zenata accueille son premier Festival Moto

La piste historique de Zenata, à Mohammedia, accueillera les 9, 10 et 11 janvier 2026 la première édition du Festival Moto de Zenata. Soutenu par les autorités locales, l'événement ambitionne de redonner vie à un site emblématique des sports mécaniques au Maroc. Des pilotes marocains et étrangers, issus de plusieurs catégories, sont attendus pour des courses sur circuit très disputées. Le programme prévoit également un show de freestyle assuré par une équipe espagnole.



## Coupe intercontinentale : PSG au complet, Hakimi forfait

Le Paris SG s'est envolé pour le Qatar afin de disputer la finale de la Coupe intercontinentale contre Flamengo, avec un groupe quasiment au complet. Seul grand absent, Achraf Hakimi, toujours en convalescence après une blessure à la cheville gauche. Ousmane Dembélé et le capitaine Marquinhos figurent bien dans la liste, après avoir manqué de récents déplacements. Le latéral marocain a repris la course début décembre et pourrait effectuer son retour avec les Lions de l'Atlas. Le PSG conclura ensuite son année 2025 par un match de Coupe de France à Nantes.

# LODJ

# WEB RADIO

*By Lodj*

# R2I2

**La web  
Radio  
des  
marocains  
du monde**



@lodjmaroc

[WWW.LODJ.MA](http://WWW.LODJ.MA)

# Brèves Sportives



## AS FAR en demi-finale, Arsenal en ligne de mire

L'AS FAR s'est qualifiée pour les demi-finales de la Coupe des Champions Féminine de la FIFA 2026 après une victoire renversante face à Wuhan Chegu Jiangda WFC. Menées dès la 29e minute, les Militaires ont arraché l'égalisation en fin de match avant de faire la différence en prolongations. Hajar Said et Sanaa Mssoudy ont offert le succès aux Marocaines dans un stade de Berrechid en fusion. Championnes d'Afrique en titre, elles confirment leur statut sur la scène mondiale. Prochaine étape : un choc très attendu face à Arsenal, à Londres, en janvier 2026.

## Saut d'obstacles : l'Etrier de Casablanca sacré à Rabat

L'équipe A de l'Etrier de Casablanca a remporté, dimanche à Rabat, la 11<sup>e</sup> édition de la Coupe du Trône de saut d'obstacles.

Composée de Majid Djaidi, Abdeslam Bennani Smires, Badr Khiati et Ghali Boukaa, elle s'est imposée au terme d'un barrage parfaitement maîtrisé. Le Royal Club équestre du Détroit a pris la deuxième place, devant l'École Royale de Cavalerie de Témara.

Ce sacre vient couronner un parcours solide depuis les quarts et les demi-finales. Le trophée a été remis à l'issue de la compétition par le ministre Mohamed Saad Berrada.



## Liga : le Barça prend le large

Le FC Barcelone a renforcé sa place de leader en s'imposant 2-0 face à Osasuna au Camp Nou. Portés par un doublé de Raphinha inscrit en fin de match, les Blaugrana comptent désormais 43 points au classement.

Ils prennent sept longueurs d'avance sur le Real Madrid et huit sur Villarreal, mettant la pression sur leurs poursuivants avant les rencontres de dimanche.

L'Atlético Madrid s'est aussi rapproché du podium grâce à sa victoire contre Valence.

# BUZZ DE LA SEMAINE



**IMAGE DU BUT SENSATIONNEL INSCRIT DEPUIS LE MILIEU DE TERRAIN EN FINALE DE LA COUPE ARABE**



Opposé à la Jordanie en finale de la Coupe Arabe ce jeudi, le Maroc a ouvert le score grâce à un lob exceptionnel d'Oussama Tannane dès la quatrième minute de jeu.

# Ismail Baâouf dans le viseur du LOSC, un tournant décisif à 19 ans



**Ismail Baâouf pourrait s'apprêter à franchir un cap majeur dans sa jeune carrière.**

**À seulement 19 ans, le défenseur marocain est désormais l'une des cibles prioritaires du LOSC Lille, qui affiche un intérêt concret à l'approche du mercato hivernal.**

En quête de temps de jeu, Baâouf avait quitté Anderlecht l'été dernier pour s'engager avec Cambuur, pensionnaire de la deuxième division néerlandaise.

Un choix judicieux : en quelques mois, il s'est imposé comme un titulaire indiscutable, enchaînant 11 apparitions et inscrivant deux buts, des performances qui n'ont pas tardé à susciter l'attention de plusieurs clubs européens.

Sa notoriété a encore gagné en ampleur après une Coupe du monde U20 exceptionnelle.

Pilier de la sélection marocaine sacrée championne du monde, le jeune défenseur a disputé l'intégralité des minutes du tournoi, impressionnant par sa solidité défensive, sa discipline tactique et sa maturité remarquable pour son âge.

D'après Africafoot, des échanges préliminaires ont déjà eu lieu entre le LOSC et l'entourage du joueur, lequel ne serait pas opposé à une arrivée en Ligue 1.

Le club nordiste voit en Baâouf un investissement d'avenir, mais aussi un profil capable de s'intégrer rapidement dans la rotation de l'effectif.

Lille n'est toutefois pas seul sur le dossier.

Le Club Bruges s'était également manifesté, mais le LOSC semble avoir pris une longueur d'avance après s'être renseigné sur les exigences financières de Cambuur.

Actuellement estimé à 700 000 euros par Transfermarkt, Ismail Baâouf pourrait voir sa valeur grimper sensiblement, tant sa progression rapide et l'intérêt qu'il suscite incitent le club néerlandais à revoir ses prétentions à la hausse.

LODj

# 沿途 JEUNE



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



SCAN ME

**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

# Un ingrédient discret pour garder la ligne tout en se régala

**Vous adorerez les douceurs hivernales mais vous redoutez les effets du sucre sur votre ligne et votre énergie ? Rassurez-vous, il existe des alternatives qui vont changer votre quotidien gourmand ! On le sait tous : un morceau de chocolat, une part de galette ou un thé sucré apporte un vrai moment de bonheur. Mais derrière cette douceur se cache un petit piège.**



On le sait tous : un morceau de chocolat, une part de galette ou un thé sucré apporte un vrai moment de bonheur. Mais derrière cette douceur se cache un petit piège.

Le sucre raffiné fait grimper la glycémie, provoquant pics d'énergie et chutes rapides qui laissent le corps fatigué et l'envie de grignoter encore plus.

À long terme, il favorise la prise de poids, dérègle la satiété et surcharge le foie. Bref, votre silhouette et votre énergie en prennent un coup...

## Trois alliés sucrés pour garder la ligne

Pas question de dire adieu à vos gourmandises ! Trois substituts naturels séduisent de plus en plus de Marocains : Le sirop d'agave, doux et fluide, parfait pour napper vos crêpes du dimanche ou sucer votre yaourt nature au coin du feu.

L'érythritol, presque sans calories et indétectable en bouche, idéal pour biscuits, crèmes et chocolat chaud léger.

Le xylitol, extrait du bouleau, qui protège aussi vos dents et remplace avantageusement le sucre dans les gâteaux ou madeleines.

Ces alternatives gardent le goût sucré, mais évitent le chaos métabolique habituel, limitant fringales et stockage des graisses.

## Comment les intégrer facilement à vos recettes marocaines

Cuisiner autrement sans se priver, c'est plus simple qu'on ne le croit. Pour vos desserts d'hiver, il suffit de remplacer le sucre classique par du sirop d'agave, de l'érythritol ou du xylitol.

Pour un chocolat chaud léger, mélangez 15 g d'érythritol dans 250 ml de lait végétal, ajoutez un peu de cacao et une pincée de cannelle. Vous pouvez même glisser quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger pour un parfum marocain.

Les crêpes et pancakes se prêtent aussi à l'alternative : une cuillère à soupe de sirop d'agave dans la pâte suffit pour les sucer délicatement.

Quelques zestes d'orange ou un filet de miel d'argan donnent un twist gourmand et local.

Côté biscuits et gâteaux, 30 g de xylitol pour 100 g de poudre d'amandes remplacent efficacement le sucre.

Ajoutez des zestes d'agrumes, un soupçon de cannelle ou quelques noix pour un résultat moelleux et parfumé, idéal avec un thé à la menthe.

Enfin, pour les compotes ou smoothies, l'érythritol et le sirop d'agave apportent douceur sans culpabilité, parfait pour un petit déjeuner ou un goûter vitaminé.

Petit conseil : introduisez ces substituts progressivement, surtout l'érythritol et le xylitol, pour éviter tout inconfort digestif. Et attention aux animaux si vous utilisez du xylitol : il est toxique pour les chiens.

Avec ces gestes simples, vos recettes marocaines préférées restent gourmandes, légères et saines, sans sacrifier le plaisir du sucré.

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](mailto:lodjmaroc@gmail.com)

For more information

@lodjmaroc

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



# Brèves Santé & Conso



## Un ancien médicament cardiaque pourrait freiner les métastases du sein

Des chercheurs suisses ont mis en évidence le potentiel anticancéreux de la digoxine, un médicament cardiaque utilisé depuis près d'un siècle.

Cette molécule pourrait limiter la formation de métastases en désagrégant les amas de cellules tumorales circulantes, responsables de la dissémination du cancer du sein. Des essais menés sur des souris, puis sur un petit groupe de patientes, ont montré une réduction significative de ces amas sans effets secondaires graves. L'effet observé reste toutefois modeste et ne permet pas d'agir sur les métastases déjà installées.

## AVC : une piste thérapeutique prometteuse

Des chercheurs américains ont testé six traitements expérimentaux pour améliorer la prise en charge de l'AVC dans le cadre du programme SPAN. Parmi eux, seul l'acide urique a montré des résultats probants lors d'essais précliniques menés sur des animaux. Les rongeurs traités ont présenté une meilleure récupération neurologique et un taux de survie plus élevé après un AVC ischémique aigu. Ces effets positifs ont été observés quels que soient l'âge ou les comorbidités des animaux. Si la taille des lésions cérébrales n'a pas significativement diminué, ces résultats ouvrent la voie à de nouvelles études avant d'éventuels essais cliniques chez l'humain.



## Bosnie-Herzégovine : Sarajevo étouffe sous la pollution

En Bosnie-Herzégovine, Sarajevo a été classée, le 16 décembre, ville la plus polluée au monde par l'organisme IQAir. La concentration de particules fines PM2,5 y atteint jusqu'à 14 fois le seuil annuel recommandé par l'OMS.

Cette situation s'explique en grande partie par l'usage massif du chauffage domestique au bois et à la biomasse.

La configuration géographique de la capitale, située dans une vallée entourée de montagnes, accentue le piégeage des polluants.

Face à cette urgence sanitaire, les autorités bosniennes ont instauré des restrictions de circulation.

# Brèves Santé & Conso



## Sérumspourcils : des effets inquiétants

Les sérumspourcils censés stimuler la pousse des cils font l'objet d'une alerte sanitaire après la survenue d'effets indésirables graves.

Une utilisatrice a notamment constaté un foncement irréversible de l'iris et une perte de graisse autour des orbites après plusieurs mois d'application.

En cause, des molécules issues de traitements contre le glaucome, connues pour favoriser la croissance des cils mais aussi pour provoquer des effets secondaires importants.

Ces substances, jugées à risque dans un usage cosmétique, pourraient être interdites ou restreintes.

## Cabines UV : un risque majeur pour la peau

Une étude publiée dans la revue *Science Advances* confirme la dangerosité des cabines de bronzage artificiel. Les chercheurs montrent que leur utilisation est associée à un risque de mélanome près de trois fois plus élevé.

L'analyse de 3.000 dossiers médicaux révèle un diagnostic de mélanome chez 5 % des utilisateurs, contre 2 % chez les non-utilisateurs. Les mélanomes liés aux UV artificiels apparaissent souvent sur des zones peu exposées au soleil. Les analyses génétiques mettent en évidence des dommages importants de l'ADN, particulièrement chez les jeunes adultes, renforçant les appels à une interdiction, au minimum pour les mineurs.



## Mal de dos : bouger plutôt que subir

Les douleurs lombaires sont principalement liées à la sédentarité et aux positions maintenues trop longtemps.

Rester assis ou debout sans bouger entraîne une contraction musculaire permanente, source de douleurs et de vieillissement prématué des tissus. Contrairement aux idées reçues, se tenir droit en continu n'est pas la solution.

L'essentiel est de varier régulièrement les postures et de rester actif tout au long de la journée.

Quelques minutes de mouvement chaque heure, associées à des étirements simples, suffisent souvent à soulager le bas du dos.

# Plus faim en hiver ? C'est normal, profite sans culpabilité



**En hiver, ton appétit grimpe naturellement : pas de panique, c'est normal et tu peux profiter sans culpabilité !**

Chaque petite baisse de température déclenche la thermogenèse, ce processus qui brûle plus de calories juste pour maintenir ta chaleur corporelle.

Résultat ? L'appétit augmente naturellement pour compenser cette dépense énergétique.

**Et oui, ton corps demande plus, mais ce n'est pas un caprice, c'est juste du bon sens biologique.**

## L'hiver, saison de l'alimentation réconfortante

Si tu as envie de te ressourcer de ce tajine bien chaud, d'un couscous plus généreux ou même d'un carré de chocolat après le hammam, c'est normal.

L'hiver pousse à manger pour le plaisir, avec des plats plus gras et sucrés qui réchauffent le cœur et les papilles.

Le manque de lumière et le fait de rester souvent à la maison accentuent cette envie de cocooning gourmand.

Bref, ton appétit n'est pas un défaut, il suit juste ton rythme saisonnier.

## Comment profiter sans culpabiliser ?

Alors, comment éviter de se sentir mal après un bon repas d'hiver ?

Commence par te poser les bonnes questions : est-ce que tu as réellement faim ou est-ce une envie émotionnelle ?

Ajuste tes portions si nécessaire, mais surtout, rappelle-toi que la vie est faite de plaisir. Personne ne mange une raclette ou un tajine tous les jours, et ces moments gourmands sont justement faits pour être savourés.

Et si le regard des autres ou un régime trop strict te met la pression, ignore-le : manger avec plaisir, c'est un droit, pas une faute.

Cet hiver, laisse tomber la culpabilité et écoute ton corps.

Apprécie ton thé à la menthe après un bon repas, ose le chocolat maison ou le pain frais du souk sans te sentir coupable. Ton corps sait ce qu'il fait... et ton plaisir est légitime !

# 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.

# FAUT-IL ACHETER UNE VOITURE HYBRIDE EN 2026 ?

## Une option pratique ou un simple effet de mode ?

Les automobilistes qui circulent principalement en ville ou en périphérie peuvent bénéficier des motorisations hybrides. Les phases de décélération et les redémarrages fréquents recharge la batterie, réduisant ainsi la consommation et les émissions. L'hybridation non rechargeable est particulièrement efficace dans ces conditions, car le moteur thermique est moins sollicité à faible vitesse.

Les restrictions croissantes imposées par le ministère de la Transition écologique renforcent l'attrait des modèles classés Crit'Air 1, qui incluent les hybrides non rechargeables récents. Pour ceux qui traversent régulièrement des métropoles soumises à ces réglementations, cette classification assure une circulation durable, ce qui peut également influencer la revente.

Cependant, sur autoroute, les avantages de l'hybridation sont limités. À vitesse constante, le moteur thermique prend le relais, rendant la différence avec un véhicule à essence récent marginale. Dans ce contexte, l'hybride n'apporte pas de bénéfice environnemental significatif.

## TYPES D'HYBRIDES : COMMENT CHOISIR ?



**Mild Hybrid :** Ces modèles offrent une assistance électrique modérée sans mode 100 % électrique. Ils sont destinés aux conducteurs cherchant un véhicule simple, sans contrainte de recharge, et avec des économies de carburant limitées.

**Full Hybrid :** Ce type se distingue par sa capacité à propulser le véhicule à faible vitesse grâce à une batterie. Il constitue souvent le meilleur compromis pour un usage quotidien, sans imposer de recharge.

**Hybride Rechargeable :** Ce modèle nécessite une recharge régulière pour être efficace. Les études montrent que les émissions peuvent augmenter si la batterie est rarement alimentée, rendant le full hybrid souvent plus cohérent pour ceux qui ne peuvent pas recharger quotidiennement.

Les prix des véhicules d'occasion ont diminué depuis 2024, une tendance qui se poursuit avec l'arrivée de nouveaux modèles hybrides. En 2026, cette dynamique élargit le choix et rend certains modèles plus abordables.

MOHAMED AIT  
BELLAHCEN

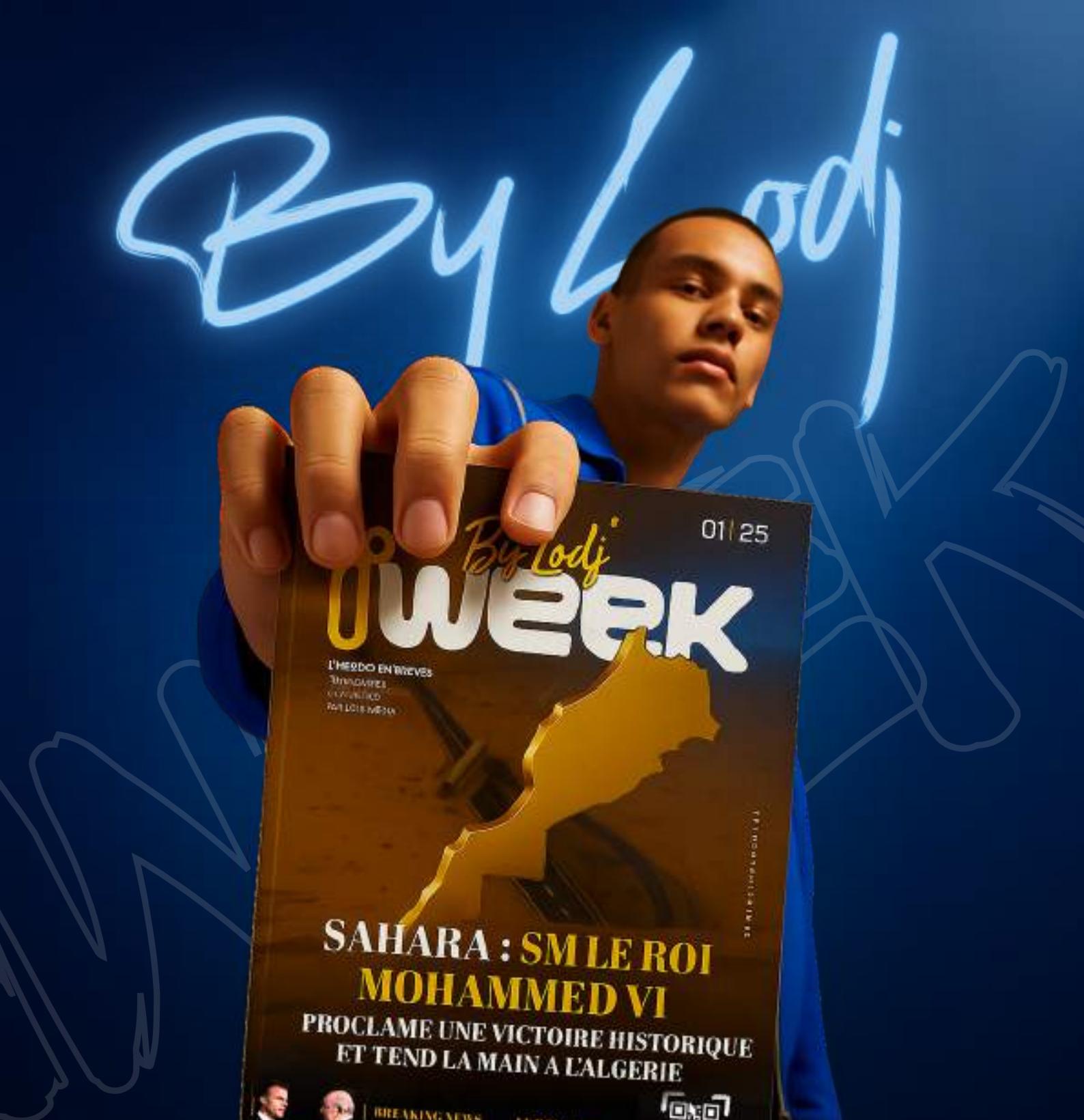
[LIRE LA SUITE](#)

Numéro  
110

ILS NOUS  
ONT  
QUITTÉS.

47 VIES PERDUES  
À SAFI.





# IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

