

# week

By Lodj



## MAROC SÉNÉGAL

### UNE FINALE VOLÉE PAR LE TUMULTE

#### BREAKING NEWS

États-Unis : le Maroc concerné par la suspension des visas d'immigration



#### ROUND-UP

Mexique : Sheinbaum ferme la porte à l'idée de troupes américaines



## LAST NEWS



@lodjmaroc



@lodjmaroc



@lodjmaroc



@lodjmaroc



@lodjmaroc



@lodjmaroc



04  
ÉDITO  
D'OUVERTURE

38  
CULTURE  
HEBDO

48  
DIGITAL  
HEBDO

66  
SANTE  
HEBDO

10  
BREAKING  
NEWS

44  
LIFESTYLE  
HEBDO

58  
SPORT  
HEBDO

70  
AUTO  
MOTO

# IWEEK

# LODJ



Imprimerie Arrissala

**LODJ IWEEK**



**JAN | 2026**

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI  
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSAID - MAMOUNE ACHARKI  
MAMADOU BILALY COULIBALY - LYCHA JAIMSSY MBELE  
SOCIAL MEDIA TEAM : NADA FAHANE - KARIMA SKOUNTI - HIDAYA TLEMÇANI  
STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFoudi  
MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN  
WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

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



## MAROC-SÉNÉGAL: UNE FINALE VOLÉE PAR LE TUMULTE

Le Maroc a atteint la finale avec une autorité et une maturité qui confirment sa place parmi les grands. Pourtant, face au Sénégal, la rencontre s'est jouée sur un détail devenu tempête : un penalty accordé après VAR, une longue interruption et une atmosphère rendue irrespirable, avant un but sénégalais en toute fin de match. Entre fierté et frustration, cette finale laisse un enseignement clair : le Maroc est arrivé haut, mais peut encore apprendre à gagner même quand le match cesse d'être seulement du jeu.

### Une finale qui bascule sur le mental : Quand "malice" devient bassesse

On ne devrait jamais quitter une finale avec la sensation étrange que le football a été relégué au second plan. Et pourtant, c'est bien l'impression dominante après Maroc-Sénégal : une rencontre fermée, tendue, disputée au millimètre, qui s'acheminait vers un 0-0 logique... jusqu'à ce que tout bascule dans une séquence où l'émotion, la provocation et le désordre ont pris le pouvoir sur la lucidité.

Le Sénégal l'emporte, mais le goût qui reste n'est pas celui d'une supériorité évidente. C'est celui d'un scénario tordu, d'une finale qui a glissé hors de son lit, comme si l'enjeu avait autorisé certaines bassesses.

Avant ce moment-là, il faut le rappeler, le Maroc avait déjà gagné quelque chose : une trajectoire. Arriver en finale de la Coupe d'Afrique n'est pas une parenthèse heureuse, c'est un aboutissement. Cette équipe a franchi les tours avec une solidité collective, une discipline et une capacité à gérer les temps forts comme les temps faibles qui appartiennent aux équipes mûres.



Les Lions de l'Atlas ont montré qu'ils savaient se projeter sans se déséquilibrer, défendre sans paniquer, et imposer une intensité qui use l'adversaire. Ce parcours, quoi qu'en dise, place le Maroc là où il doit être : dans la conversation des nations qui ne viennent plus "participer", mais chercher le titre.

La finale, elle, s'est écrite sur un fil. Un match serré, où chaque duel semblait valoir une saison, où l'espace se gagnait à l'épaule et se perdait sur une demi-seconde. Dans ce type de rencontre, le détail est roi, et le mental devient une compétence tactique. C'est pour cela que l'action sur Ibrahim Díaz, dans la surface, a eu la puissance d'un tremblement de terre. Faute, VAR, penalty : décision lourde, mais décision claire. Et c'est précisément à cet instant que le Sénégal, au lieu d'accepter le verdict du jeu, a semblé choisir une autre voie.

Voir un entraîneur demander à son joueur de quitter le terrain dans ce contexte, voir l'agitation monter, sentir les tribunes prêtes à déborder et les supporters tenter d'envahir, tout cela n'a rien de la "malice" qu'on excuse parfois au nom de l'expérience. C'est une stratégie de rupture, une façon de casser le moment, d'étirer le temps, de transformer un penalty en épreuve de survie nerveuse. Une finale n'est pas un théâtre d'intimidation.

Quand on joue le titre, on peut protester, oui, mais on ne devrait pas orchestrer le chaos. Cette séquence, qu'on le dise franchement, ressemble plus à une manière de faire dérailler le football quand le football risque de vous punir. L'interruption prolongée, plus d'une dizaine de minutes, a fait exactement ce qu'elle cherchait à faire : elle a sapé la concentration. Dans une finale, le corps est prêt, mais l'esprit doit rester affûté. Un penalty après un tel arrêt n'est plus seulement un geste technique, c'est un combat intérieur. Brahim le rate, et personne n'a le droit de le réduire à ce tir manqué. Il a eu le courage de prendre ses responsabilités dans un moment déformé par la tension, alourdi par l'attente, parasité par le tumulte.

Mais l'équipe nationale, collectivement, n'a pas su refermer la porte juste après. Or, après un choc émotionnel comme un penalty raté, les minutes suivantes sont les plus dangereuses : soit l'équipe se regroupe et verrouille, soit elle se fissure.

Le but sénégalais en début des prolongations, est venu punir cette fissure. Il a récompensé une équipe qui, à défaut d'avoir été souveraine dans le jeu, a su survivre dans le désordre et profiter d'un Maroc momentanément désorienté. C'est là que se situe la leçon la plus dure, mais la plus utile : pour gagner une Coupe d'Afrique, il ne suffit pas d'être bon. Il faut être imperméable. Il faut savoir jouer contre l'adversaire, contre le contexte, contre l'arbitre parfois, et contre le temps qui s'étire quand l'autre cherche à vous faire sortir de vous-mêmes.

Malgré tout, le Maroc n'a pas reculé. Il a avancé, même dans la défaite. Cette finale dit une chose simple : les Lions de l'Atlas ont la stature, mais ils doivent encore muscler certains réflexes de champion, ces réflexes qui protègent l'équipe quand le match devient sale, quand le rythme est brisé, quand l'émotion menace de remplacer la décision. La fierté, aujourd'hui, est totale. Et l'exigence aussi. Parce qu'un Maroc finaliste n'a plus vocation à apprendre à exister : il doit apprendre à conclure. Et la prochaine fois, il faudra que le football parle plus fort que le bruit.



Rédigé par  
**Mamoune ACHARKI**

By Lodi

# **SM le Roi adresse un message de félicitations aux membres de l'équipe nationale de football, finalistes de la Coupe d'Afrique des Nations.**

Rabat, 18/01/2026 (MAP)– Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, a adressé un message de félicitations aux membres de l'équipe nationale de football, finalistes de la Coupe d'Afrique des Nations (Maroc 2025).

Dans ce message, SM le Roi exprime Ses plus chaleureuses félicitations aux joueurs, entraîneurs, staffs technique, médical et administratif, ainsi qu'aux responsables de la fédération royale marocaine de football pour cet honorable exploit continental.

"A travers ce parcours distingué, vous avez démontré que la persévérance, le sérieux et l'esprit d'équipe sont la voie pour l'accomplissement des performances, de même que vous avez présenté au monde un exemple de ce que la jeunesse marocaine et africaine peut réaliser lorsqu'elle a confiance en ses talents et ses capacités", souligne le Souverain.

"Vous avez également prouvé, par la détermination et la performance héroïque et honorable dont vous avez fait montre, l'importance de notre vision stratégique d'investir dans le capital humain et de moderniser les infrastructures du Royaume, qui ont démontré leur résilience et leur niveau mondial de préparation en prévision de l'accueil de la Coupe du monde 2030", poursuit SM le Roi.

"Autant que Nous considérons que l'accueil par notre pays de ce prestigieux championnat, avec une qualité d'organisation et une chaleureuse hospitalité, qui tire son origine de la noblesse et des valeurs séculaires de notre Nation marocaine, constitue un brillant exploit sportif, autant que Nous y voyons également un message d'espoir et de confiance du Maroc envers son continent, confirmant que le talent africain est capable d'excéller et d'innover dans tous les domaines", affirme SM le Roi dans ce message.

Saluant, avec grande considération, les supporters marocains passionnés qui ont soutenu l'équipe nationale tout au long de ce championnat avec enthousiasme et grande confiance en toutes ses composantes, SM le Roi appelle les membres de l'équipe à poursuivre les efforts pour accomplir davantage de réalisations et d'honorer le football marocain dans les différentes manifestations footballistiques internationales, tout en les assurant de Sa Haute sollicitude et bienveillance.



# LE MAROC TOMBE EN FINALE À RABAT: UNE CAN DOULOUREUSE MAIS FONDATRICE

Le Maroc ne soulèvera pas la CAN 2025, mais il sort de cette édition avec un statut renforcé. Battus en finale à Rabat, les Lions de l'Atlas quittent le tournoi vice-champions d'Afrique, au terme d'un parcours qui restera une réussite sportive et populaire. La douleur est immédiate; l'héritage peut être durable.

Finale perdue, fierté intacte : le Maroc vice-champion d'Afrique

Une finale perdue à domicile a une tonalité particulière: ce n'est pas seulement une défaite, c'est un silence qui tombe trop vite. À Rabat, le Maroc a échoué à décrocher la deuxième CAN de son histoire, au terme d'un match où le Sénégal a su imposer ses forces, ses temps forts, et surtout sa capacité à être décisif au bon moment. Dans les tribunes, l'espoir a tenu longtemps. Après le match, la tristesse a pris la place, mais elle ne doit pas masquer l'essentiel : atteindre une finale de CAN reste une performance rare, et le Maroc vient d'en signer une, devant son peuple.

Le scénario d'une finale est souvent cruel parce qu'il réduit un mois d'efforts à quelques actions. On peut dominer sans marquer, bien défendre et craquer une fois, se créer des occasions et tomber sur un mur, ou payer cash un détail mal négocié. Et c'est précisément ce que les grandes sélections savent faire: transformer la marge en victoire. Le Sénégal a joué avec cette froideur des équipes habituées aux rendez-vous, et le Maroc, malgré l'énergie, a buté sur la complexité du dernier pas.

Pour autant, cette campagne ne se résume pas à un "presque". Elle raconte une dynamique. Le Maroc a su gérer la pression d'un tournoi organisé à domicile, ce qui est parfois plus lourd qu'un déplacement. Il a su naviguer entre attentes médiatiques, ferveur populaire, et exigence de résultat. Il a surtout offert au pays un récit commun: des stades pleins, une nation rassemblée, et un sentiment de fierté qui dépasse le score du dernier match.

Il y aura, forcément, des débats: choix tactiques, efficacité offensive, gestion des moments clés. C'est le lot des finales. Mais les analyses les plus justes seront celles qui regardent aussi le futur. Une équipe qui arrive en finale a validé quelque chose de structurel : une capacité à enchaîner, à rester solide, à survivre aux matchs pièges. Ce socle est ce qui permet de revenir plus fort.

La défaite peut même devenir un carburant, à condition qu'elle soit digérée intelligemment. Une finale perdue met en lumière ce qui manque pour gagner: parfois un tueur devant le but, parfois une meilleure gestion émotionnelle, parfois un banc plus déterminant. C'est dur à entendre dans l'instant, mais précieux pour progresser. Le Maroc, dans cette CAN, a montré qu'il pouvait viser le titre. Il lui reste à apprendre à le verrouiller.

À Rabat, le public a fait sa part. Il a porté, encouragé, maintenu la foi. La CAN 2025 laisse donc une image ambivalente: la blessure d'un trophée manqué et la confirmation d'une place parmi les grandes sélections africaines. Le football est cruel, mais il est aussi obstiné : il offre toujours une autre chance à ceux qui savent revenir.



# LE SÉNÉGAL SACRÉ FACE AU MAROC AU TERME D'UNE FINALE CHAOTIQUE (1-0)

Après de longues années d'attente, l'espoir des Marocains s'accroche de nouveau à l'équipe nationale, qui dispute ce dimanche une finale décisive contre le Sénégal sur la pelouse du complexe Prince Moulay Abdellah à Rabat, en Coupe d'Afrique des nations. Moment historique: les "Lions de l'Atlas" ont une occasion rare d'inscrire à nouveau leur nom en lettres d'or du football africain, après un dernier sacre en 1976.

## Une rencontre sous tension

Le Sénégal a remporté, dimanche, son deuxième titre continental en s'imposant face au Maroc (1-0 après prolongation) lors d'une finale à haute intensité, marquée par de multiples incidents et une fin de match confuse. Les Lions de la Teranga ajoutent une seconde étoile à leur palmarès, après celle acquise en 2021 face à l'Egypte.

Longtemps équilibrée et âpre, la finale a basculé dans l'irréel à l'approche du temps additionnel. Un but sénégalais refusé a été suivi, dans la foulée, de l'octroi d'un penalty aux hôtes marocains, provoquant la colère des joueurs, des staffs et des supporters. Les Sénégalais, emmenés par leur sélectionneur Pape Thiaw, ont brièvement quitté la pelouse, refusant de poursuivre la rencontre.

## Le moment clé

Resté sur le terrain, Sadio Mané a joué les médiateurs et convaincu ses coéquipiers de reprendre le jeu. Mais Brahim Diaz, au bout du temps additionnel, a manqué son penalty, alimentant la confusion sur ses intentions et relançant le suspense.

## La délivrance en prolongation

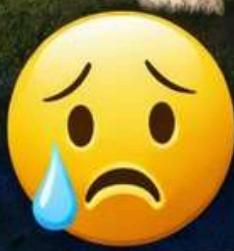
En prolongation, la tension est restée palpable. C'est finalement Pape Gueye qui a délivré le Sénégal d'une frappe puissante à la 94e minute, scellant le succès des Lions de la Teranga face aux hôtes de la compétition.

Ce deuxième sacre du Sénégal, conquis dans un contexte chaotique, s'inscrit déjà comme un moment singulier de l'histoire de la Coupe d'Afrique des nations. La première étoile, arrachée en 2021 au terme d'une séance de tirs au but, trouve désormais son écho dans un triomphe où la dramaturgie sportive aura tenu en haleine les spectateurs jusqu'au bout.



# FINALE CAN 2026!

ON A PERDU, LES SÉNÉGALAIS ONT GAGNÉ



ET DEMAIN, CEST  
BLUE MONDAY...

LE JOUR LE PLUS  
DÉPRIMANT DE L'ANNÉE





# ÉTATS-UNIS : LE MAROC CONCERNÉ PAR LA SUSPENSION DES VISAS D'IMMIGRATION

**À partir du 21 janvier, les demandes de visas d'immigration pour les Marocains, comme pour 74 autres pays, seront suspendues par l'administration Trump. Une décision qui inquiète ceux qui rêvent de traverser l'Atlantique.**

## Un coup dur pour les candidats à l'émigration

Le Département d'État américain l'a confirmé mercredi : le traitement des visas d'immigrant provenant de 75 pays sera suspendu temporairement. Parmi eux, le Maroc, l'Algérie, la Tunisie, la Libye et l'Égypte.

Selon le porte-parole, cette mesure vise à « réévaluer les procédures d'immigration afin d'empêcher l'entrée de ressortissants susceptibles de percevoir des aides sociales ».

En pratique, cela signifie que toutes les demandes déjà déposées seront mises en attente. Les consulats américains, y compris celui de Rabat, devront respecter ces nouvelles directives, laissant des milliers de familles marocaines dans l'incertitude.

## Trump durcit le ton sur l'immigration

Depuis son retour à la Maison-Blanche en janvier 2025, Donald Trump a fait de la lutte contre l'immigration « à tout prix » sa priorité.

Entre déploiement d'agents fédéraux et contrôles stricts, les États-Unis multiplient les mesures pour limiter l'entrée de migrants considérés comme une « charge publique ».

Le télégramme envoyé en novembre 2025 aux consulats précisait déjà les critères à examiner : état de santé, âge, niveau d'anglais, situation financière et besoin potentiel de soins médicaux prolongés. La suspension actuelle est donc une escalade logique de cette politique stricte.

By Lotf

[LIRE LA SUITE](#)



# CHARTE DU 11 JANVIER 2026 POUR LA JEUNESSE

La Génération Y a adopté et signé le manifeste de l'indépendance du 11 Janvier 1944. Le 11 Janvier 2026, la Génération Z prend le relais de l'Histoire en adoptant le Manifeste de la Jeunesse, avec une volonté claire : poser les bases d'un nouveau pacte national en faveur de la jeunesse marocaine.

Ce pacte repose sur trois piliers majeurs : l'Élévation du niveau des droits et libertés, l'Élargissement des attentes citoyennes et la concrétisation des revendications politiques, économiques, sociales et culturelles.

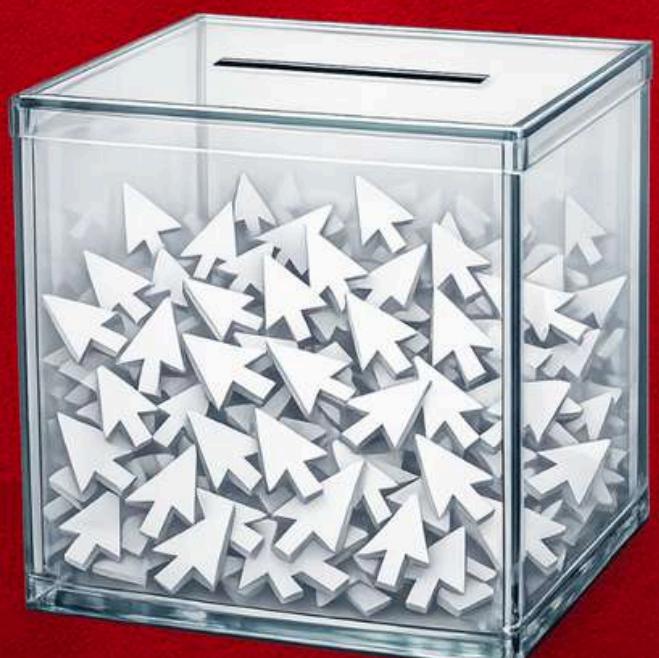
Un appel est lancé à toutes les générations marocaines, sans distinction, pour rejoindre ce plaidoyer collectif et se mobiliser en faveur de son adoption dans un large consensus national.

**Exprimez votre adhésion en votant ici.**

**CLIQUEZ ICI  
ET PARTICIPEZ  
AU VOTE**



*By Logj*





National

# SINGAPOUR NUMÉRO 1, MAROC 65E : LE FOSSE DES PASSEPORTS CONTINUE

des Émirats Arabes Unis montre que les accords bilatéraux et la négociation peuvent transformer la mobilité.

## Maroc et mobilité : que signifient ces restrictions pour nous

Pour les voyageurs marocains, ces chiffres se traduisent par plus de contraintes pour planifier des vacances, des études ou des déplacements professionnels.

L'écart avec des pays comme Singapour ou le Japon est frappant : ils peuvent presque « traverser le monde » sans demander de visa, alors que nous devons encore remplir des formulaires et attendre des autorisations.

En 2026, le nombre de passagers internationaux devrait atteindre 5,2 milliards. Les déplacements sont plus nombreux et plus rentables que jamais, mais certains restent bloqués par leur passeport.

Comme le note Willie Walsh de l'IATA, la mobilité économique et sociale est de plus en plus liée à la citoyenneté.

## Et après ?

Rien n'est figé. Le Maroc pourrait progresser si les discussions diplomatiques continuent et si les accords de mobilité se multiplient.

En attendant, chaque voyageur marocain sait que son passeport est précieux... mais pas toujours assez pour passer toutes les frontières sans obstacles. Et vous, quelle sera votre prochaine destination ?

**Le dernier classement Henley 2026 révèle un fossé frappant : Singapour domine le monde avec son passeport ultra-puissant, tandis que le Maroc reste 65e, avec un accès limité à seulement 70 pays sans visa.**

## Singapour sur le podium, le Maroc à la traîne

Le dernier Henley Global Mobility Report 2026 a mis en lumière un fossé de plus en plus grand entre les passeports puissants et ceux qui limitent la mobilité.

Singapour reste en tête, offrant à ses citoyens l'accès à 192 pays sans visa, tandis que le passeport marocain reste 65e, ouvrant seulement 70 destinations. Oui, l'écart est énorme.

## es pays les plus puissants et les moins mobiles : un monde divisé

L'indice Henley 2026, basé sur les données de l'IATA, confirme que la force d'un État se mesure aussi à la liberté de mouvement de ses citoyens.

Les pays asiatiques comme Singapour, le Japon et la Corée du Sud continuent de dominer, suivis de près par plusieurs nations européennes.

Ces passeports permettent des déplacements fluides et renforcent l'image internationale de leur pays.

De l'autre côté, certains pays restent isolés. L'Afghanistan, en bas du classement, offre seulement 24 destinations sans visa, illustrant des inégalités criantes.

Pour le Maroc, la situation stagne : 65e position, malgré une diplomatie active. La progression rapide

By Lotf

# CHRONIQUES VIDÉO

Quelle responsabilité pour la jeunesse  
marocaine aujourd'hui ?



# EFFICACITÉ JUDICIAIRE : LES PARQUETS ACCÉLÈRENT LE TRAITEMENT DES PLAINTES

**Le ministère public affirme que plus de 90% des plaintes déposées en 2025 ont été traitées par les parquets. Un chiffre présenté comme le signe d'une amélioration notable de l'efficacité judiciaire, mais qui renvoie aussi à une question décisive : traiter plus vite, oui, mais comment, et avec quelles garanties ?**

**Derrière l'indicateur, un enjeu central : réduire les délais sans sacrifier les droits.**

Le traitement des plaintes est l'un des thermomètres les plus sensibles de la justice au quotidien. Lorsqu'un parquet accuse du retard, c'est toute la chaîne qui se tend : policiers et gendarmes attendent des instructions, les victimes s'impatientent, les mis en cause restent dans l'incertitude, et la confiance publique s'effrite. Dans ce contexte, l'annonce par le ministère public d'un taux de traitement supérieur à 90% des plaintes déposées en 2025, si elle se confirme dans les rapports officiels, marque un signal fort d'amélioration de la réactivité des parquets.

Ce résultat, tel qu'il est présenté, suggère un effort de pilotage plus fin et une réduction des "stocks" de dossiers en attente. Dans plusieurs systèmes judiciaires, ce type de progression est généralement lié à une combinaison de facteurs : meilleure organisation interne, spécialisation des équipes, priorisation des affaires les plus urgentes, et montée en puissance d'outils numériques permettant de suivre les dossiers, d'éviter les doublons et de raccourcir les circuits de validation.

Mais un pourcentage, aussi impressionnant soit-il, ne dit pas tout. La notion de "plainte traitée" recouvre des réalités différentes : classement, orientation vers une enquête, poursuites, médiation, ou renvoi devant une juridiction. Pour mesurer l'impact réel sur les citoyens, deux indicateurs deviennent essentiels : le délai moyen de traitement et la qualité des décisions, notamment la motivation des classements et l'information donnée aux plaignants.

L'annonce remet aussi au centre la question des ressources. Accélérer suppose des effectifs suffisants, une coordination fluide avec les services d'enquête et, surtout, une capacité à absorber les pics d'activité sans dégrader l'examen individuel des situations. Le défi est double : gagner du temps tout en renforçant les garanties, car une justice "rapide" mais perçue comme expéditive produit l'effet inverse de celui recherché.

Au final, si le cap des 90% devient une tendance durable, il pourrait traduire un mouvement structurel vers une justice plus efficace. La prochaine étape sera de documenter, chiffres à l'appui, ce que cette performance change concrètement pour les victimes, les justiciables et les délais des tribunaux.

# CHIFFRE DE LA SEMAINE



## VILLES SANS BIDONVILLES : PLUS DE 382.000 FAMILLES BÉNÉFICIAIRES À FIN DÉCEMBRE

Quelque 382.176 familles ont bénéficié du programme "Villes sans bidonvilles" au 31 décembre 2025, a indiqué, lundi à Rabat, le secrétaire d'Etat chargé de l'Habitat, Adib Benbrahim.



# DÉFENSE : 600 MISSILES STINGER BLOCK POUR 825 MILLION DE DOLLARS

Selon des informations circulant dans les canaux habituels des ventes d'armement américaines, le Maroc envisagerait l'acquisition de 600 missiles Stinger Block pour un montant estimé à 825 millions de dollars. Si elle se confirme, cette opération renforcerait la défense aérienne de courte portée, utile pour protéger des unités et des infrastructures sensibles.

## Entre notification, contrat et livraisons : comprendre le processus

Dans la défense contemporaine, la menace aérienne ne vient pas seulement des avions. Drones, hélicoptères, munitions rôdeuses et attaques à basse altitude imposent aux armées une couche de protection rapprochée, mobile et réactive. C'est précisément le rôle des missiles Stinger, souvent classés dans la catégorie des systèmes sol-air portables ou à déploiement léger. L'idée d'une acquisition marocaine de 600 missiles Stinger Block, pour une enveloppe annoncée à 825 millions de dollars selon des informations de marché et des formats typiques de notifications américaines, s'inscrirait dans un effort de modernisation et de densification de cette couche défensive.

Sur le plan opérationnel, ce type de capacité sert à protéger des sites fixes : bases, dépôts, infrastructures critiques ; mais aussi des unités mobiles. Dans un contexte où les drones sont devenus accessibles et massivement utilisés,

la défense aérienne de courte portée redevient un sujet central. Elle ne remplace pas les systèmes plus lourds et plus longue portée, mais elle comble une zone critique : la protection immédiate, souvent décisive, là où l'attaque arrive vite et bas.

La dimension stratégique est également politique. Une acquisition américaine renforce l'interopérabilité, consolide des partenariats de sécurité et envoie un signal de crédibilité. Mais elle pose aussi des questions classiques : coût, maintenance, entraînement continu, et gestion des stocks dans la durée. La valeur d'un missile ne tient pas seulement à sa technologie, mais à la capacité à le déployer correctement, à le coordonner avec les radars et capteurs, et à éviter les incidents de tir en environnement complexe.



# TOP

## **Casablanca admise au Réseau mondial des villes apprenantes de l'UNESCO**

Casablanca franchit un nouveau cap sur la scène internationale en intégrant le Réseau mondial des villes apprenantes de l'UNESCO, une reconnaissance qui consacre l'engagement de la métropole en faveur de l'apprentissage tout au long de la vie et du développement humain inclusif.



# FLOP

## **La Banque mondiale anticipe un ralentissement de la croissance économique du Maroc en 2026**

La Banque mondiale anticipe un ralentissement modéré de la croissance économique du Maroc à partir de 2026, selon l'édition de janvier 2026 de son rapport Global Economic Prospects. Après une progression estimée à 5% en 2025, la croissance devrait s'établir en moyenne à 4,4% sur la période 2026-2027.



# DÉFENSE : LE MAROC ET LES MISSILES AMÉRICAINS AIM-120C-8

L'intérêt du Maroc pour des missiles air-air américains AIM-120 de dernière génération, dont la variante AIM-120C-8, s'inscrit dans une dynamique de modernisation de ses capacités aériennes autour de ses F-16. Entre notifications de ventes, intégration technique et enjeux de dissuasion, ce type d'acquisition a une portée autant opérationnelle que politique.

## Ce que change un missile "beyond visual range"

Dans la hiérarchie des capacités militaires, la supériorité aérienne reste l'un des multiplicateurs de puissance les plus déterminants. C'est dans ce cadre que l'acquisition, ou la procédure d'acquisition, de missiles AIM-120 de type AMRAAM, notamment dans des versions récentes comme l'AIM-120C-8, revêt une importance particulière pour le Maroc. Concrètement, il s'agit d'un missile air-air à guidage radar actif, conçu pour l'engagement à moyenne et longue portée, permettant d'atteindre une cible avant le combat rapproché, ce que les militaires appellent la capacité "beyond visual range".

Le Maroc a engagé depuis plusieurs années une modernisation de sa composante F-16, avec des évolutions de radar, d'avionique et de systèmes de mission, afin d'augmenter la détection, la gestion de cible et l'efficacité en environnement contesté. Dans cette logique, les munitions ne sont pas un "détail" : elles conditionnent la valeur réelle de l'avion. Un missile de dernière génération, mieux intégré aux capteurs et aux liaisons de données, améliore la capacité à intercepter, à dissuader et à opérer en coalition.

Il faut toutefois distinguer plusieurs niveaux. D'un point de vue public, les États-Unis communiquent souvent via des procédures formelles, notamment des notifications liées aux ventes militaires à l'étranger, qui décrivent des quantités maximales, une valeur estimée et un périmètre d'équipement. La notification ne signifie pas automatiquement livraison immédiate : elle ouvre un cadre, puis viennent les contrats, l'intégration, l'entraînement et les calendriers industriels.

Sur le plan stratégique, ce type de renforcement s'inscrit dans un environnement régional où la puissance aérienne est un marqueur de statut et un instrument de gestion des crises. Il renforce aussi l'interopérabilité avec des standards occidentaux, élément important pour un pays qui coopère militairement avec plusieurs partenaires et participe à des exercices multinationaux.

By Lotf

[LIRE LA SUITE](#)



Numéro  
113

# VIDÉO DE LA SEMAINE



Podcast Tilt spécial : Le Pacte du 11 janvier  
vu par les jeunes



By Lodj

@lodjmaroc





Le Maroc a perdu samedi 10 janvier 2026 l'un de ses dirigeants économiques les plus influents. Hassan Ouriagli, président-directeur général du groupe Al Mada, est décédé à Paris, où il était hospitalisé depuis plusieurs jours, des suites d'une embolie pulmonaire à l'âge de 64 ans. Cette annonce, confirmée par plusieurs médias nationaux et sources officielles, a suscité une vive émotion dans les milieux économiques marocains, qui saluent unanimement l'impact de son œuvre sur le développement du capital-investissement au Maroc et en Afrique.

Originaire de Rabat et formé dans les grandes écoles françaises l'École Polytechnique et l'École nationale des ponts et chaussées Ouriagli avait orienté sa carrière vers la finance et le conseil international, notamment chez Cap Gemini Ernst & Young à Paris, avant de revenir au Maroc au début des années 2000.

Son parcours s'est rapidement inscrit au cœur de la transformation économique nationale. Recruté par le groupe ONA en 2003, il gravit les échelons jusqu'à devenir directeur délégué, participant activement à la fusion stratégique entre ONA et la Société nationale d'investissement (SNI). C'est en 2014 qu'il prend la tête de la SNI, qu'il oriente vers une vision panafricaine et une stratégie d'investissement à long terme. La holding est rebaptisée Al Mada en 2018, marquant une étape charnière dans son histoire.

By Lotf

# HASSAN OURIAGLI : L'ÉCONOMIE MAROCAINE EN DEUIL APRÈS LA DISPARITION D'UN BÂTISSEUR DISCRET MAIS VISIONNAIRE

Dans une rare prise de parole publique, Ouriagli avait résumé sa philosophie ainsi : «Notre signature, Positive Impact, exprime notre engagement à inscrire notre empreinte dans une dynamique inclusive et durable». Cette citation, retenue lors d'un forum économique en 2019, reflète une approche qui dépasse le simple rendement financier pour intégrer la responsabilité sociale et l'impact territorial.

Sa disparition ne laisse pas seulement un vide institutionnel : elle questionne l'avenir d'un modèle d'investissement qui a su conjuguer performance et responsabilité sociale. En interne, des voix s'élèvent déjà pour souligner l'importance de poursuivre cette feuille de route, tandis que les partenaires africains observent avec attention la succession à la tête du groupe.

À Rabat, le roi Mohammed VI a adressé un message de condoléances à la famille du défunt, saluant son patriotisme,

[LIRE LA SUITE](#)

# IMAGE DE LA SEMAINE





## MEXIQUE : SHEINBAUM FERME LA PORTE À L'IDÉE DE TROUPES AMÉRICAINES

La présidente mexicaine Claudia Sheinbaum a indiqué que la présence de troupes américaines au Mexique n'était "pas à l'ordre du jour", répondant fermement à Donald Trump. Une déclaration qui réaffirme la souveraineté mexicaine tout en révélant les tensions récurrentes autour de la sécurité et de la frontière.

### Coopérer oui, déployer non : la ligne mexicaine

Entre Washington et Mexico, la coopération est constante, mais la méfiance est historique. Lorsque le débat américain sur la sécurité frontalière et la lutte contre les cartels se durcit, l'idée d'une implication militaire directe revient régulièrement dans l'espace politique des États-Unis. La réponse de Claudia Sheinbaum, présidente du Mexique, s'inscrit dans une doctrine claire : les deux pays peuvent coordonner leurs efforts, partager du renseignement ou mener des actions conjointes encadrées, mais l'entrée de troupes étrangères sur le territoire mexicain reste une ligne rouge.

Cette position a une portée institutionnelle autant que symbolique. Au Mexique, la souveraineté n'est pas un thème abstrait : elle structure la politique étrangère depuis des décennies, notamment face au voisin américain. Toute suggestion de déploiement militaire américain, même présentée comme un outil "anti-cartels", est immédiatement perçue comme une atteinte à l'autonomie nationale, susceptible d'enflammer l'opinion et de fragiliser le gouvernement.

Pour Sheinbaum, l'enjeu est aussi de tenir une ligne d'équilibre. D'un côté, la violence liée au crime organisé, les trafics et les tensions migratoires alimentent la pression américaine. De l'autre, une réponse trop conciliante expose Mexico à des accusations internes de dépendance. La formule "pas à l'ordre du jour" est un verrou diplomatique : elle refuse l'option militaire tout en laissant ouverte la porte à des mécanismes de coopération jugés acceptables.

Côté américain, Donald Trump a souvent mis en avant une approche coercitive, combinant menace tarifaire, pression diplomatique et rhétorique sécuritaire. Dans ce type de rapport de force, chaque déclaration est un signal adressé autant à l'électorat qu'à l'autre capitale.

[LIRE LA SUITE](#)

By *Lodj*

# GOOD NEWS

## LES RÉSERVES DES BARRAGES DU MAROC GAGNENT PRÈS DE 3 MILLIARDS DE M<sup>3</sup> EN UN AN



Portées par les précipitations enregistrées depuis la fin décembre, les réserves hydrauliques du Maroc poursuivent leur nette progression. Au 12 janvier 2026, le taux de remplissage global des barrages s'établit à 46%, pour un volume total de 7.715,8 millions de mètres cubes.

# SYRIE : LES FORCES KURDES ACCEPTENT DE QUITTER ALEP APRÈS DES COMBATS MEURTRIERS

**Syrie : les forces kurdes annoncent leur retrait d'Alep après un cessez-le-feu, mettant fin à des combats meurtriers mais laissant planer de fortes incertitudes.**

## Un cessez-le-feu négocié sous médiation

Dimanche, à Alep, les Forces démocratiques syriennes (FDS) ont annoncé le retrait de leurs combattants de deux quartiers stratégiques, après plusieurs jours d'affrontements violents avec les forces gouvernementales. Une décision obtenue à l'issue d'un cessez-le-feu négocié sous médiation internationale, dans un contexte syrien toujours explosif.

## Un retrait sous pression

Après des combats intenses dans les quartiers d'Achrafieh et de Cheikh Maqsoud, les FDS ont confirmé l'évacuation de leurs combattants, mais aussi des civils, des blessés et des corps des victimes. L'agence officielle syrienne Sana a confirmé le départ des derniers groupes kurdes en direction du nord-est du pays.



Sur le terrain, des bus escortés par les forces de sécurité ont quitté les quartiers concernés, mettant fin à ce qui est décrit comme les affrontements les plus violents à Alep depuis la chute de Bachar al-Assad fin 2024.

## Une crise humanitaire lourde

Le bilan est lourd. Selon les autorités, au moins 21 civils ont perdu la vie depuis le début des combats et près de 155.000 personnes ont été déplacées. Des scènes de panique ont marqué l'évacuation, avec des familles séparées, des enfants en pleurs et des civils épuisés après plusieurs jours pris au piège. Les deux camps se renvoient la responsabilité des violences, tandis que les FDS dénonçaient encore récemment des enlèvements et des déplacements forcés.

## Un accord fragile et des équilibres régionaux

Ce retrait fragilise davantage l'accord signé en mars dernier, censé intégrer l'administration kurde au sein de l'État syrien, mais jamais appliqué. Depuis Damas, l'émissaire américain Tom Barrack a appelé à la retenue, alors que les tensions faisaient craindre une escalade régionale. La Turquie s'est dite prête à intervenir aux côtés de Damas, tandis qu'Israël affichait son soutien aux Kurdes. Washington, lui, soutient à la fois les FDS et le pouvoir syrien actuel, illustrant la complexité du jeu diplomatique. Le retrait kurde ouvre une nouvelle phase incertaine. La question de la gouvernance décentralisée, réclamée par les Kurdes et rejetée par Damas, reste entière. À Alep comme ailleurs en Syrie, la paix demeure fragile.

PROCHAINEMENT ..

LIVE MAGAZINE



**Du 28 au 30 janvier 2026, le Live Magazine revient au Maroc (Tanger, Rabat, Casablanca) avec un spectacle inédit mêlant journalisme, musique et performance, proposant des récits vivants et authentiques par des journalistes et artistes marocains,**



# GAZA : 13 MORTS DONT CINQ ENFANTS DANS DES FRAPPES ISRAÉLIENNES EN PLEINE TRÊVE

**La bande de Gaza a connu ce jeudi 8 janvier 2026 l'une de ses journées les plus meurtrières depuis l'entrée en vigueur de la trêve entre Israël et le Hamas, le 10 octobre dernier. Selon la Défense civile palestinienne, treize personnes ont été tuées, dont cinq enfants, lors de plusieurs frappes israéliennes menées du nord au sud de l'enclave.**

## Des frappes ciblant zones civiles et abris

D'après les informations communiquées à l'AFP, une frappe de drone a touché une tente accueillant des déplacés dans le sud de Gaza, provoquant la mort de quatre personnes, dont trois enfants. Dans le nord, près du camp de réfugiés de Jabalia, une fillette de onze ans a été tuée. Une autre frappe visant une école a fait un mort supplémentaire. À Khan Younès, un drone aurait également visé un homme, selon la même source. En soirée, une frappe aérienne sur une maison à l'est de la ville de Gaza a causé la mort de quatre autres personnes, portant le bilan total à treize victimes. Des opérations de secours étaient toujours en cours pour retrouver d'éventuels disparus sous les décombres.

## Une trêve de plus en plus fragile

La Défense civile parle d'une violation flagrante du cessez-le-feu. L'armée israélienne, de son côté, a indiqué se renseigner sur les faits, tout en affirmant plus tôt avoir frappé « avec précision » une zone de Gaza en réponse au tir d'un projectile. Le Hamas accuse Israël de revenir sur ses engagements et de vider la trêve de son sens. Depuis octobre, les incidents sont quasi quotidiens. Chaque camp accuse l'autre de provoquer l'escalade, pendant que la population civile continue de payer le prix fort.

By Lotf

[LIRE LA SUITE](#)

# RAPPORT DE LA SEMAINE



LA CYBERFRAUDE  
PARMI LES  
MENACES  
MONDIALES LES  
PLUS RÉPANDUES  
(WEF)

La cyberfraude s'impose désormais comme l'une des menaces mondiales les plus répandues, devant les rançongiciels, selon le dernier rapport Global Cybersecurity Outlook 2026 du Forum économique mondial (WEF), publié à Genève.

# GROENLAND : L'ARCTIQUE, NOUVEAU THÉÂTRE DE RIVALITÉS ENTRE GRANDES PUISANCES ?



Pendant des décennies, l'Arctique a été relégué aux marges de la géopolitique mondiale. Trop lointain, trop coûteux, trop hostile. Cette époque est révolue. Le retour des menaces de Donald Trump sur le Groenland et la montée en puissance de la Russie et de la Chine dans le Grand Nord ont remis la région au centre du jeu stratégique international.

#### La Russie : puissance arctique sous contrainte

Au cœur de cette recomposition, le Groenland occupe une place singulière. Territoire autonome sous souveraineté danoise, immense par sa superficie mais faible par sa population, il est surtout un pivot géostratégique entre l'Amérique du Nord, l'Europe et l'Arctique russe. Les Européens l'ont bien compris : en réaffirmant leur solidarité avec Copenhague, ils cherchent moins à défendre un symbole qu'à préserver un équilibre fragile face aux appétits américains.

Pour Moscou, l'Arctique n'est pas un terrain nouveau. Depuis le début des années 2000, Vladimir Poutine a fait du Grand Nord un axe central de la stratégie énergétique et militaire russe. Près de 80 % du gaz russe provient de cette région. Les routes maritimes arctiques, notamment la Route maritime du Nord,

sont aussi perçues comme des alternatives stratégiques aux passages contrôlés par l'Occident.

Mais la guerre en Ukraine a changé la donne. Sanctions, isolement technologique, manque de capitaux : les ambitions russes sont aujourd'hui freinées. La militarisation se poursuit, mais l'expansion économique est ralentie. L'Arctique reste un bastion défensif plus qu'un espace de projection offensive.

#### La Chine : présence discrète, mais persistante

La Chine, elle, avance à pas feutrés. Sans façade arctique, Pékin s'est autoproclamée « État proche de l'Arctique » et développe sa Route polaire de la soie. Recherche scientifique, investissements portuaires, partenariats énergétiques : la stratégie est de long terme. C'est précisément cette montée en influence indirecte qui inquiète Washington.

[LIRE LA SUITE](#)

By Lotf

# POST DE LA SEMAINE



**La maison RR  
Auction  
organise une  
vente  
exceptionnelle  
d'objets  
appartenant à  
Steve Jobs,**



@lodjmaroc



# VENEZUELA-ÉTATS-UNIS : MARIA CORINA MACHADO OFFRE SA MÉDAILLE NOBEL À DONALD TRUMP

Scène inattendue au Capitole. L'opposante vénézuélienne Maria Corina Machado a affirmé avoir « offert » la médaille de son prix Nobel de la paix à Donald Trump, un geste hautement symbolique alors que le président américain convoite ouvertement cette distinction et redessine seul sa stratégie sur le Venezuela.

## Un geste symbolique qui fait le tour du monde

Devant des journalistes américains, Maria Corina Machado n'a pas mâché ses mots. Elle dit avoir remis la médaille à Donald Trump lors d'une rencontre à Washington. « Il le mérite », a-t-elle déclaré, qualifiant l'échange de « moment très émouvant ». Sur Truth Social, Donald Trump a salué un « geste magnifique », parlant de respect mutuel et remerciant publiquement l'opposante.



Rapidement, le Centre Nobel de la paix à Oslo a tenu à clarifier. Oui, une médaille peut être offerte. Mais non, le titre de lauréat ne se transmet pas. Une mise au point qui a calmé certaines interprétations... sans éteindre la polémique.

## Une rencontre sous tension politique

Le déjeuner entre Donald Trump et Maria Corina Machado s'est tenu à la Maison Blanche, loin des caméras. Officiellement, il s'agissait d'une rencontre de courtoisie. En réalité, le contexte est explosif. Quelques jours plus tôt, le président américain avait publiquement mis en doute la capacité de Machado à diriger le Venezuela, tout en renforçant son dialogue avec la présidente par intérim Delcy Rodriguez.

Machado, elle, assure avoir porté la voix du peuple vénézuélien. Elle affirme avoir plaidé pour la démocratie, la justice et la liberté. Des mots forts, alors que Washington assume désormais vouloir « dicter » les décisions de Caracas, au moins à court terme.

## Trump, le pétrole et le vrai nerf de la guerre

En parallèle, les États-Unis accélèrent sur le dossier énergétique. Saisies de pétroliers, premières ventes de brut vénézuélien et discussions directes avec les autorités en place montrent une chose : le pétrole reste central.

[LIRE LA SUITE](#)

By Loti

# PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**NISRINE MBARKI,  
SACRÉE  
«POÉTESSE DE LA  
PATRIE» AUX  
PAYS-BAS**



Elle est poétesse, mais également romancière et traductrice. Militante sur les fronts culturels comme politiques, elle brandit le mot comme arme et armure. La maroco-néerlandaise Nisrine Mbarki Ben Ayad vient d'être sacrée «Poétesse de la patrie» aux Pays-Bas. Cette distinction prestigieuse consacre, ainsi, une œuvre exigeante et profondément humaine, à la croisée des langues, des cultures et des imaginaires. Entre engagement littéraire et espoir de rapprochement entre le Maroc et les Pays-Bas, portrait d'une voix qui compte sur la scène littéraire contemporaine.

# TÉLÉGRAMME

By Ladj

## Incendie de Jnan Jamaa : 4 condamnés à 2 mois de prison

Le tribunal de première instance de Taroudant a condamné quatre personnes à deux mois de prison pour leur rôle dans l'incendie du marché municipal Jnan Jamaa, survenu en octobre dernier.

L'incendie avait causé d'importantes pertes matérielles et suscité une forte indignation parmi les commerçants. La décision judiciaire s'appuie sur les lois protégeant les infrastructures et la sécurité publique.

Les autorités locales ont été appelées à clarifier les circonstances de l'incident et les responsabilités des accusés. Cette condamnation marque une étape dans la réponse aux dégâts subis par le marché.



## Académie spécialisée dans les métiers de l'aéronautique

Le Maroc lance une académie spécialisée dans les métiers de l'aéronautique pour soutenir le développement de son industrie aérienne. Ce projet, intégré au Pacte national pour l'émergence industrielle, vise à positionner l'aéronautique comme un levier majeur de croissance économique et de création d'emplois. L'objectif est de former des professionnels qualifiés pour répondre aux besoins des secteurs industriels, de l'aviation et de la logistique aéroportuaire, renforçant ainsi l'attractivité du pays.

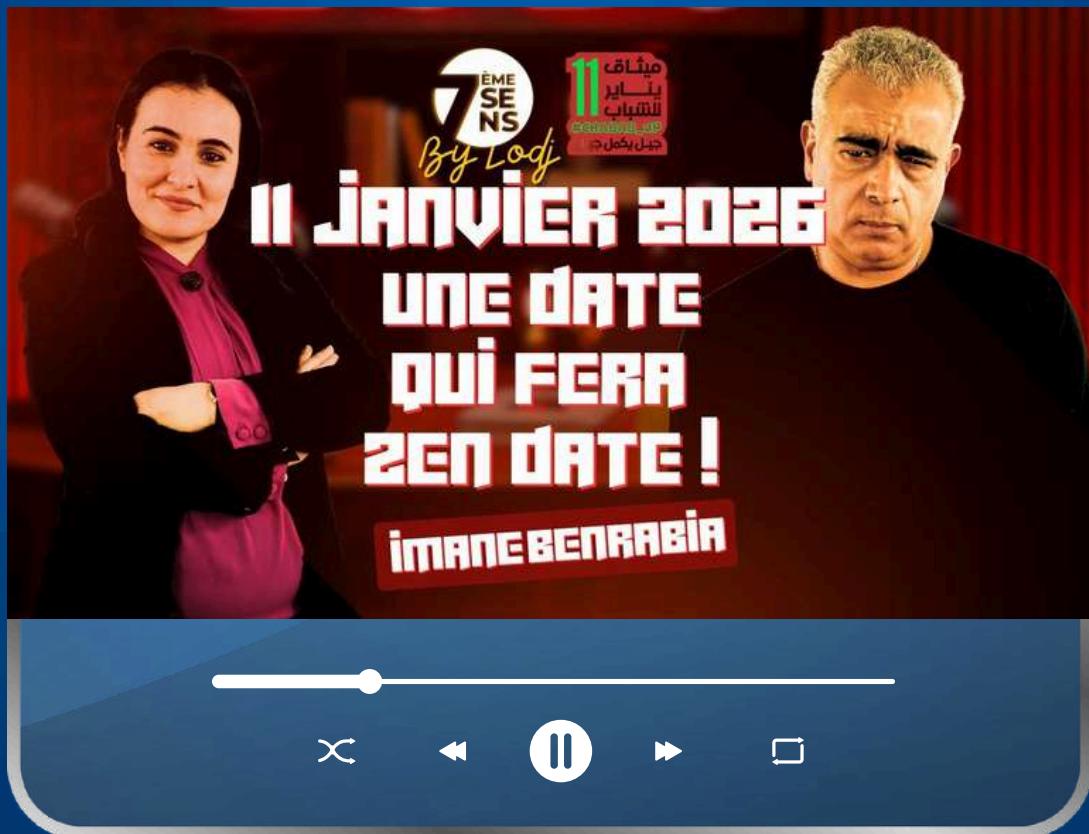
## Le Maroc s'attend à une semaine entre froid, pluie et chutes de neige

Le Maroc s'apprête à traverser une semaine marquée par un net retour de l'hiver, avec une baisse sensible des températures. Le froid s'installera dès le début de la semaine, accompagné de gelées matinales et de brouillards dans plusieurs régions.

À partir de mardi, des pluies parfois orageuses toucheront le nord et le centre du pays, tandis que des chutes de neige importantes sont attendues sur l'Atlas moyen et le Haut Atlas. Les vents se renforceront notamment sur les côtes atlantiques et dans le nord. Le temps restera froid et changeant jusqu'au week-end, appelant à la vigilance surtout en zones montagneuses.



# ÉMISSION



IMANE BENRABIA AU 7ÈME SENS : 11 JANVIER 2026 /  
UNE DATE QUI FERA ZEN DATE !



# PERISCOPE MAROC

By Ladj

## Sous-facturation : l'Office des changes vise 27 importateurs

Plus de 27 importateurs au Maroc sous enquête pour sous-facturation et transferts occultes de plusieurs centaines de millions de dirhams

L'Office des changes a lancé une enquête sur plus de 27 importateurs marocains, suspectés de sous-facturer leurs importations et de réaliser des transferts financiers occultes vers l'étranger.

Les contrôles révèlent des factures falsifiées et des montants non déclarés estimés à 860 millions de dirhams, entraînant d'importantes pertes pour le Trésor public. Les investigations portent surtout sur Casablanca, Tanger et Agadir, et sur des transactions avec la Chine via des intermédiaires.

[LIRE LA SUITE](#)



## Listes électorales générales : le nombre provisoire d'inscrits s'élève à 16,5 millions

Radiation de 1,4 million de cas pour des motifs légaux, notamment la perte de la condition de résidence effective dans la commune ou l'arrondissement d'inscription, la double inscription, le décès et la perte de l'éligibilité électorale,

Le nombre total provisoire des citoyens inscrits sur les listes électorales générales à l'échelle nationale a atteint près de 16,5 millions, au cours de la phase actuelle de l'opération de révision annuelle desdites listes, a indiqué, mardi à la Chambre des conseillers, le ministre de l'Intérieur, Abdelouafi Laftit.

[LIRE LA SUITE](#)

## S.A.R la Princesse Lalla Hasnaa préside à Rabat le dîner de Gala diplomatique annuel de bienfaisance

Dîner de Gala diplomatique annuel dédié à l'action sociale

S.A.R la Princesse Lalla Hasnaa a présidé à Rabat le dîner de Gala diplomatique annuel de bienfaisance, organisé par la Fondation diplomatique en partenariat avec l'ambassade d'Arabie Saoudite.

Placé sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, l'événement réunit chaque année diplomates, mécènes et personnalités autour de causes sociales majeures.

[LIRE LA SUITE](#)



# INAUGURATION DE LA SEMAINE

## INAUGURATION DE LA SALLE COUVERTE «ABDELMAJID DOLMY» À AÏN CHOCK



La salle couverte «Abdelmajid Dolmy», située à Aïn Chock, a été inaugurée, samedi, lors d'une cérémonie empreinte d'hommage à cette figure emblématique du football marocain, en présence de responsables locaux, d'anciennes gloires du ballon rond national et de membres de la famille du défunt.

# PERISCOPE MONDE

By Ladj

## CAN 2025 : Samuel Eto'o suspendu quatre matches par la CAF après Maroc-Cameroun

La Confédération africaine de football (CAF) a infligé une suspension de quatre matches à Samuel Eto'o, président de la Fédération camerounaise de football, pour « violation des principes de fair-play » après le quart de finale de la CAN 2025 perdu par le Cameroun face au Maroc à Rabat. Il écope également d'une amende de 17 000 euros et se voit interdit d'accès aux stades durant cette période.

La Fecafoot a dénoncé une décision « dépourvue de toute motivation explicite » et a annoncé son soutien à son président, qui envisage un recours.

[LIRE LA SUITE](#)



## L'Espagne frôle les 100 millions de touristes étrangers en 2025

L'Espagne a accueilli près de 97 millions de touristes étrangers en 2025, un record historique qui confirme son statut de destination mondiale de premier plan. Cette performance, en hausse par rapport aux 94 millions de visiteurs de 2024, a été saluée par le gouvernement comme une « réussite collective » portée par l'attractivité du pays.

Cet afflux massif a généré environ 135 milliards d'euros de recettes touristiques, soit une progression de 6,8% sur un an.

[LIRE LA SUITE](#)

## Minneapolis : Trump menace d'utiliser l'« Insurrection Act » face aux heurts

Le président américain Donald Trump a menacé d'invoquer l'« Insurrection Act », une loi d'exception lui permettant de déployer l'armée à Minneapolis, après de nouveaux heurts entre manifestants et forces de l'ordre. La ville est sous tension depuis la mort d'une femme abattue lors d'une opération de la police de l'immigration, suivie cette semaine par la blessure par balle d'un ressortissant vénézuélien lors d'une tentative d'arrestation.

[LIRE LA SUITE](#)



# NOMINATION DE LA SEMAINE

**NOUFISSA  
KESSAR  
NOMMÉE PDG  
DU GROUPE  
MAROCAIN  
D'AL MADA**



# 60 ans de peinture au Maroc : une rétrospective itinérante ouvre l'année culturelle 2026

**À Rabat puis dans 4 villes, l'exposition «60 ans de peinture au Maroc» réunit 150 artistes et retrace six décennies de création picturale.**

**Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, le Syndicat national des artistes plasticiens professionnels, en partenariat avec le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication (département de la Culture), lance une grande exposition itinérante intitulée «60 ans de peinture au Maroc».**



**L'événement, inauguré ce mardi 6 janvier 2026 à Rabat, marque l'ouverture officielle de l'année culturelle 2026.**

## **Un panorama de six décennies de création picturale**

Rendant hommage à soixante ans de création, cette exposition s'inscrit dans la continuité de «50 ans de peinture au Maroc» (2015). Elle rassemble 150 artistes marocains et offre une large traversée de l'évolution de la peinture nationale, des années 1960 à nos jours.

À travers cette rétrospective, les organisateurs mettent en avant la richesse esthétique, la diversité des expressions et le dynamisme des générations qui ont façonné la mémoire artistique du Royaume.

## **Une exposition itinérante dans cinq grandes villes**

Le projet se déployera dans cinq grandes villes du Royaume: Rabat, Casablanca, Tanger, Marrakech et Laâyoune. À Rabat, l'inauguration se tiendra du 6 au 29 janvier 2026 dans quatre lieux emblématiques: la Galerie nationale Bab Rouah, la Galerie Bab El Kébir aux Oudayas, la Villa des Arts – Fondation Al Mada et le Musée Bank Al-Maghrib.

Selon le Syndicat, le choix de l'itinérance vise à rapprocher l'art pictural des publics et à renforcer l'accès à la culture sur l'ensemble du territoire. Cette manifestation fait dialoguer artistes confirmés et jeunes talents, illustrant la continuité et le renouvellement de la scène nationale, tout en soulignant le rôle essentiel des arts plastiques dans le développement culturel et le rayonnement du Maroc, au niveau national et international. Plusieurs galeries professionnelles reconnues s'associent à l'événement, parmi lesquelles: Galerie Dar d'Art (Tanger), Eden Art Gallery (Casablanca), Galerie 38 (Casablanca), Galerie Noir sur Blanc (Marrakech), Kent Gallery (Tanger), Khalid Fine Arts (Marrakech), Loft Art Gallery (Casablanca) et Myriem Himmich Gallery (Casablanca).

Afin de prolonger la portée de cette célébration et d'en préserver la mémoire, un beau livre d'art accompagnera l'exposition.

L'ouvrage retracera le parcours des artistes participants et les moments clés de six décennies de peinture marocaine, consacrant l'importance de cette discipline dans l'histoire culturelle du Royaume.

# Actualités culturelles



## « Dalí Diali – L'étoffe du rêve » : Zhor Raïs sublime le caftan

Le Musée national de la parure de Rabat accueille, le jeudi 8 janvier 2026, l'exposition « Dalí Diali – L'étoffe du rêve » de la créatrice Zhor Raïs.

L'artiste y dévoile douze créations inédites inspirées des sculptures de la Dalí Universe, où le caftan marocain devient une véritable œuvre d'art. Entre imaginaire, matière et symbolique, cette collection repousse les frontières du vêtement traditionnel.

L'exposition marque également les quarante ans de création de Zhor Raïs et rend hommage au savoir-faire des artisans marocains, au cœur de ces pièces d'exception.

## Tanger célèbre le Nouvel An amazigh les 12 et 13 janvier

Tanger accueillera les 12 et 13 janvier la douzième édition du Festival Bachikh, organisée dans le cadre des festivités du Nouvel An amazigh.

Initié par l'association « Amazighs de Senhaja du Rif », l'événement met en avant la richesse du patrimoine culturel amazigh dans une ambiance festive et conviviale. Le festival se veut aussi un espace de dialogue autour de l'identité, de l'histoire et du pluralisme culturel.

Au programme figurent concerts de musique amazighe, expositions d'arts plastiques, artisanat traditionnel, salon du livre amazigh et rencontres scientifiques.



## « Paloma » s'installe au Musée Mohammed VI

La Fondation nationale des musées dévoilera, le mercredi 7 janvier, une nouvelle sculpture monumentale baptisée « Paloma » sur le parvis du Musée Mohammed VI d'art moderne et contemporain.

Réalisée en granit par les artistes Ben Jakober et Yannick Jakober, l'œuvre vient enrichir cet espace conçu comme une galerie à ciel ouvert. Cette installation s'inscrit dans une démarche visant à renforcer la présence de l'art contemporain dans l'espace public.

Elle prolonge également l'expérience du musée au-delà de ses murs, en rendant l'art accessible aux passants.

# Actualités culturelles



## Gims en concert à Rabat: rendez-vous à la fan zone de Souissi le 8 janvier

La star internationale Gims retrouvera son public marocain lors d'un concert à la fan zone de Souissi, à Rabat, le jeudi 8 janvier. Cet événement coïncide avec l'accueil par le Maroc de la CAN 2025 et promet une soirée festive ouverte, portée par les grands succès de l'artiste.

Le choix de la fan zone illustre la volonté de conjuguer ferveur sportive et spectacle musical, offrant aux spectateurs une expérience live au cœur de l'ambiance footballistique que vit le Royaume.

## FanParkVillage2025 : soirée musicale à Casablanca

Le 9 janvier 2026, Anfa Park Casablanca accueillera une soirée musicale exceptionnelle dans le cadre de Fan Park Village 2025. Fehd Benchemsi & The Lalla ouvriront le concert avec une réinterprétation créative de la musique gnawa, mêlant soul, jazz, groove et sonorités marocaines. La soirée se poursuivra avec Hoba Hoba Spirit, groupe légendaire du rock marocain, qui enflammera la scène avec ses hymnes cultes et son mélange de rock, funk et musique populaire. Cet événement promet un voyage musical sans frontières, célébrant la richesse et la diversité de la scène musicale marocaine.



## Dystinct prépare un duo avec l'artiste égyptien Ahmed Saad

L'artiste belgo-marocain Dystinct s'apprête à vivre une nouvelle expérience musicale avec un duo annoncé aux côtés du chanteur égyptien Ahmed Saad. Ce projet promet d'apporter un souffle différent à la scène musicale arabe et d'illustrer, une fois encore, la dynamique de rencontre entre voix et sensibilités artistiques diverses.

Dystinct a officialisé ce partenariat via une vidéo publiée sur ses comptes officiels, où on le voit en studio avec Ahmed Saad. Les deux artistes y expriment leur enthousiasme et qualifient leur morceau à venir de « bombe de la saison », signe du pari fort qu'ils mettent sur cette collaboration.

# Bnat Lalla Mennana saison 3 : un retour chargé de mémoire, entre fidélité et renouveau

Treize ans après, Bnat Lalla Mennana revient ce Ramadan pour une troisième saison. Entre ellipse narrative, nouveaux visages et regard de Chaouki Aloufir, la série emblématique tente de se réinventer sans renier ce qui l'a rendue inoubliable. Il y a des feuillets que l'on suit, et d'autres qui restent gravés.



**Bnat Lalla Mennana** appartient à cette seconde catégorie. Treize ans après sa dernière diffusion, la série s'apprête à revenir ce Ramadan avec une troisième saison très attendue. Un come-back délicat, chargé d'affect et de références, qui remet en jeu un récit profondément ancré dans le paysage culturel marocain et interroge la capacité d'une fiction à se réinventer sans renier ce qui l'a rendue mémorable.

À l'écriture, Nora Skalli et Samia Akariou signent à nouveau la série, rejoints cette fois par Jawad Lahlou. Un trio familier du public, déjà à l'origine de succès comme Dar Nssa, Bghit Hyatek ou Yakout w Anbar. Fidèle à son souffle narratif, la série conserve une progression au long cours. Sans dévoiler l'intrigue, la production confirme une ellipse temporelle assumée, faisant apparaître à l'écran les enfants des héroïnes des premières saisons, désormais adultes, comme nouveaux pivots du récit.

L'annonce du retour a immédiatement embrasé les réseaux sociaux. Entre messages de satisfaction, souvenirs ravivés et attentes affirmées, l'enthousiasme a été massif, fait rare pour une fiction marocaine plus d'une décennie après ses débuts. « Finalement, quelle bonne nouvelle ! », peut-on lire parmi d'innombrables réactions, preuve que Bnat Lalla Mennana a traversé les années sans perdre son public et continue de rassembler toutes les générations.

Sur le plan artistique, cette troisième saison amorce aussi un tournant. Chaouki Aloufir prend la relève de Yassine Fennane à la réalisation, apportant un regard neuf tout en préservant l'esprit initial. Le casting s'ouvre à de nouveaux visages, notamment Ghita Kitane dans le rôle de Mina, la fille de Chama, aux côtés de Tasnim Cheham, Amr Assil et d'autres jeunes comédiens appelés à porter cette nouvelle génération. En parallèle, certaines figures s'effacent, à l'image de Meriem Zaïmi, remarquée en Jamila dans la saison 2. Le noyau historique, lui, reste au rendez-vous : Saadia Azgoun reprend son rôle central de Lalla Mennana, entourée de Saadia Ladib, Hind Saadidi, Adil Abatourab, Yassine Ahjam et Hasna Tamtaoui, pour une distribution élargie. La continuité s'incarne aussi dans un travail minutieux de costumes et de maquillage, utilisés comme marqueurs visuels de l'écoulement du temps et de l'évolution des personnages.

Diffusée pour la première fois en 2012 sur 2M, Bnat Lalla Mennana s'est imposée d'emblée comme un véritable phénomène. D'abord pièce de théâtre, l'œuvre a été transposée à la télévision pour raconter l'histoire de quatre sœurs à Chefchaouen, tenues à l'écart du monde par leur mère après la mort du père. Ce huis clos familial, traversé par les tensions entre traditions, autorité maternelle et désir de liberté, a profondément touché le public marocain.

L'ancre territorial demeure l'une des signatures majeures de la série. Tournée à Chefchaouen, la perle bleue du Royaume et ville natale de Samia Akariou, Bnat Lalla Mennana a contribué à dévoiler la richesse culturelle, architecturale et esthétique du Nord auprès du grand public. Les décors, les costumes et même la maison de tournage sont devenus des repères familiers, inscrits durablement dans l'imaginaire collectif.

# Madonna prolonge son séjour au Maroc : entre Fès, Ouarzazate et les dunes du Sahara

**Madonna célèbre la fin 2025 et le Nouvel An 2026 au Maroc, de Fès à Ouarzazate jusqu'au Sahara, partageant son attachement profond au Royaume.**



Depuis la fin décembre 2025, Madonna, icône mondiale et "Reine de la pop", a choisi de prolonger son escapade au Maroc, où elle a célébré les fêtes de fin d'année et accueilli 2026 entourée de ses proches.

Après des balades dans les ruelles historiques de Fès et une immersion dans l'atmosphère de la ville ocre, entre médersas et riads, la star a pris la direction du sud, posant ses valises à Ouarzazate avant de s'aventurer dans le désert du Sahara.

À Ouarzazate, véritable porte du désert et haut lieu du cinéma, Madonna a parcouru les décors en pisé des villages traditionnels.

Elle a immortalisé ces instants et partagé sur Instagram des images saisissantes qui célèbrent, une fois encore, la beauté du Royaume.

Point culminant de son voyage : une parenthèse dans les dunes sahariennes, où, en compagnie de sa famille, elle a savouré la quiétude d'une expérience authentique sous un ciel étoilé.

Les photos publiées la montrent au cœur de paysages dorés au coucher du soleil, capturant la magie et la sérénité de ce décor grandiose.

Dans ses messages, Madonna a exprimé un attachement profond au Maroc, glissant un hommage ému : "Maroc... Je ne peux pas te lâcher!", signe d'une connexion sincère avec un pays qu'elle visite avec enthousiasme depuis plusieurs années.

Partagé au fil de ses réseaux sociaux, ce long séjour met en lumière autant les sites emblématiques du Maroc que la dimension familiale et culturelle de son voyage.

La présence de Madonna au Maroc ne passe pas inaperçue et confirme, une fois encore, l'attrait du Royaume auprès des grandes célébrités internationales.

La star offre à ses fans un véritable carnet de voyage ensoleillé, mettant en valeur la richesse culturelle et touristique du pays.

# INSOLITE DE LA SEMAINE

**“T’ES MORT ?” :  
L’APPLI CHINOISE  
QUI CHECK SI TU  
RESPPIRES ENCORE**



# Brèves Lifestyle



## Portants modulables : fini le dressing encombrant

Les armoires traditionnelles saturent les petits espaces, bloquent la lumière et gaspillent de précieux mètres carrés.

Le portant modulable, structure ouverte et flexible, libère le volume, s'adapte aux saisons et exploite recouins et hauteurs impossibles à meubler avec des meubles classiques. Facile à installer, économique et esthétique, il transforme vos vêtements en éléments de décoration tout en incitant au rangement.

Cette solution encourage aussi une garde-robe plus raisonnée et permet de récupérer de l'espace de vie, redonnant légèreté et sérénité à la chambre.

## Robinet bouché ? La solution rapide

Un robinet qui gicle ou coule faiblement est souvent victime d'un mousseur entartré, pas d'une panne complexe. Le calcaire s'accumule sur ses fines grilles, réduisant le débit et provoquant des éclaboussures.

Heureusement, il est facile de régler le problème à la main : dévisser la bague du robinet, utiliser un chiffon ou un gant en caoutchouc pour débloquer si nécessaire, puis nettoyer le mousseur au vinaigre blanc ou le remplacer si la pièce est abîmée.

Le remontage se fait également à la main, avec le joint en place, pour un jet d'eau retrouvé et un débit régulier.



## L'ennui, la nouvelle tendance de l'année 2026

En 2026, l'ennui n'est plus vu comme une perte de temps, mais comme une réponse directe à la fatigue mentale collective.

Popularisé sur les réseaux sociaux sous le nom de boredom challenge, il consiste à ralentir volontairement, sans écrans ni distractions. Cette pratique met en avant les bienfaits du vide sur la créativité, l'introspection et l'équilibre émotionnel.

De plus en plus adopté par la Gen Z, l'ennui devient un acte doux de résistance à la productivité permanente.



# I-NEWS



L'ALGÉRIE NE DIGÈRE TOUJOURS PAS SON  
ÉLIMINATION ET DÉPOSE UNE PLAINE À LA FIFA



# Brèves Lifestyle



## Semelles de baskets jaunies ou grisâtres : voici comment les blanchir

En hiver, entre pluie, boue et trottoirs humides, les semelles de baskets perdent vite leur blancheur. Résultat : même une tenue soignée peut paraître négligée à cause de chaussures ternies.

Passer ses baskets à la machine n'est pourtant pas une bonne idée, au risque de les abîmer durablement. Des solutions douces et accessibles existent pour nettoyer et blanchir les semelles sans frotter intensément.

Dentifrice, vinaigre blanc ou encore pierre d'argile permettent de retrouver un blanc éclatant avec des produits du quotidien.



## Cabin Crew make-up : la tendance TikTok inspirée des hôtesses de l'air

Sur TikTok, une nouvelle tendance maquillage attire l'attention des fans de beauté : le Cabin Crew make-up. Inspirée des routines des hôtesses de l'air, elle promet un maquillage capable de tenir plus de dix heures, même dans des conditions extrêmes. Popularisée via le hashtag #CabinCrewApproved, cette mise en beauté repose sur des gestes précis et des produits résistants. Le teint est au cœur de la tendance, avec un travail minutieux des textures crème et poudre.



## Nettoyer sa brosse à cheveux : le geste essentiel pour un cuir chevelu sain

Souvent oubliée, la brosse à cheveux accumule poussières, sébum, résidus de produits coiffants et peaux mortes, devenant un véritable nid à impuretés.

Utilisée au quotidien sans nettoyage, elle peut étouffer le cuir chevelu et ternir la fibre capillaire. Un entretien régulier, à base d'eau tiède et de bicarbonate de soude, permet d'éliminer efficacement ces résidus.

Adopté deux fois par mois, ce geste simple aide à garder des cheveux plus sains, brillants et légers plus longtemps.

# La Gen Z va-t-elle devenir la génération la plus riche ?

**La génération Z, née entre la fin des années 90 et le début des années 2010, s'apprête à devenir la plus riche de l'histoire et à redessiner notre façon de consommer.**

**Vous pensiez que les jeunes passaient leur temps sur TikTok et à dormir tard ? Détrompez-vous.**



La Gen Z, née entre la fin des années 1990 et le début des années 2010, est sur le point de devenir la génération la plus riche de la planète.

Et ça, ça va changer pas mal de choses... y compris la manière dont on dépense notre dirham.

## **Pourquoi la Gen Z va devenir la plus riche de l'histoire ?**

Selon Bank of America, cette génération n'est pas seulement la plus nombreuse dans le monde (environ 30 % de la population mondiale dans les dix prochaines années), elle accumulera aussi des fortunes jamais vues : 36 000 milliards de dollars de revenus dans les cinq prochaines années et 74 000 milliards d'ici 2040.

Pour comparer, en 2023, le chiffre était de 9 000 milliards. Oui, vous avez bien lu. La Gen Z va littéralement redéfinir le mot "richesse".

Mais derrière ces chiffres colossaux se cache un changement de mentalité : cette génération ne suit pas l'ancienne économie, celle des grandes chaînes et des achats impulsifs. Elle mise sur le numérique, le commerce en ligne et la compatibilité technologique.

Acheter ne se résume plus à passer par le supermarché : tout se fait en quelques clics, sur mobile, avec une app et souvent avec une dose de conscience écologique ou éthique.

## **Les habitudes de consommation qui chamboulement l'économie mondiale**

Cette influence n'est pas qu'un détail. Les Z ne sont pas friands de certaines pratiques traditionnelles.

Par exemple, aux États-Unis, ils achètent beaucoup moins d'alcool pour la maison, préférant investir dans des expériences ou des produits qui s'alignent sur leur style de vie connecté et responsable.

Ils privilégient les abonnements, les gadgets innovants, les marques engagées, et le "fait maison" version numérique (applications de cuisine, fitness ou méditation).

En clair, la Gen Z ne se contente plus d'acheter : elle transforme le marché. Les marques qui veulent survivre devront comprendre ce nouveau consommateur, rapide, exigeant et ultra-connecté.

Pour le dire autrement : ce sont eux qui dicteront les tendances et non l'inverse.

## **Ce que cette révolution économique dit de notre futur**

Alors, que nous apprend cette "Z-économie" ? Que le futur sera digital, rapide et influencé par les jeunes. Les générations précédentes ont fait tourner l'économie avec la voiture, le crédit et les magasins physiques.

La Gen Z, elle, préfère les innovations qui parlent à ses valeurs : durabilité, flexibilité, expérience et technologie.

Et chez nous, au Maroc, même si les chiffres globaux paraissent lointains, l'effet se fait déjà sentir : e-commerce en hausse, influence digitale des jeunes, consommation responsable qui se développe. Bref, le futur est Z... et il commence maintenant.

# Motoko : le casque qui voit, entend... et devine vos envies

**Et si votre casque audio ne servait pas seulement à écouter de la musique, mais devenait votre assistant personnel, capable de comprendre ce que vous regardez, d'entendre ce que vous dites, et même de vous guider dans vos choix du quotidien ?**



C'est exactement ce que Razer propose avec son Projet Motoko, dévoilé au dernier CES de Las Vegas, prêt à bousculer l'univers des wearables.

## **Un casque audio pas comme les autres : vos yeux et vos oreilles augmentés**

Derrière son look classique de casque audio se cachent deux caméras FPV positionnées au niveau des yeux, accompagnées de micros de pointe.

Grâce à une puce Snapdragon, Motoko scanne votre environnement en temps réel, détecte le moindre détail que votre œil humain manquerait et analyse les sons ambients avec une "conscience sonore" impressionnante.

Traduction instantanée, lecture de menus étrangers, suggestions de recettes, coaching sportif... le casque devient un vrai copilote pour votre quotidien, et ce, mains libres, sans lunettes ni réglages compliqués.

Motoko dépasse la simple fonction d'écoute : il voit plus large que nous, capte les informations visuelles et auditives qui nous échappent, et anticipe nos besoins.

Une véritable expérience immersive qui transforme notre manière d'interagir avec notre environnement, qu'on soit dans le métro à Casablanca ou en balade sur la corniche à Rabat.

## **Du jeu vidéo à la cuisine : un assistant polyvalent**

Là où Motoko prend toute sa dimension, c'est dans le mélange du quotidien et du gaming. Sur un écran de jeu, il observe votre stratégie et vous suggère la meilleure action à entreprendre.

En cuisine, il analyse les aliments devant vous et vous guide étape par étape pour préparer un plat comme un chef. Et tout cela avec plus de 30 heures d'autonomie, quand les lunettes connectées les plus performantes peinent à tenir 10 heures.

Le casque est aussi compatible avec toutes les grandes plateformes d'IA (ChatGPT, Gemini, Grok), ce qui permet de choisir le "cerveau" le plus adapté à chaque situation.

Razer signe ici une alternative séduisante aux lunettes connectées, où l'intelligence artificielle devient un véritable compagnon de vie, capable de nous aider à prendre de meilleures décisions, de nous divertir et même d'apprendre au fil de nos expériences.

## **Motoko : futur gadget ou révolution du wearable ?**

Alors, faut-il craquer pour Motoko ? Pas encore de date ni de prix, mais une chose est sûre : ce casque ouvre une nouvelle voie pour les objets intelligents.

Il montre que l'IA ne se limite plus aux écrans ou lunettes connectées, mais peut se glisser directement sur nos oreilles, prête à enrichir notre quotidien de façon ludique et subtile.

Entre un trajet en taxi à Casablanca et un tajine improvisé à Marrakech, Motoko pourrait bien devenir le gadget "cool" qui simplifie la vie tout en impressionnant vos amis.

Razer ne joue plus seulement dans le monde du gaming : avec Motoko, l'IA devient un allié discret, un observateur attentif et un coach polyvalent.

Et si, la prochaine fois que vous marchez dans la médina, un casque vous chuchotait le meilleur itinéraire ou la recette la plus rapide pour votre dîner ? Motoko pourrait transformer ce rêve futuriste en réalité.

LIVRE  
DE LA SEMAINE

Numéro  
113

# AGNÈS FIEUX

Agatha Christie



@lodjmaroc



# Brèves digitales



## Maroc : cap sur l'IA avec « AI Made in Morocco »

Le Maroc a officiellement lancé sa feuille de route nationale « AI Made in Morocco », visant à structurer l'écosystème national d'intelligence artificielle. Cette initiative comprend la création de « JAZARI ROOT », socle des futurs Instituts Al-Jazari, et le laboratoire R&D « Mistral AI & MTNRA » pour stimuler innovation et compétences locales. L'objectif est de développer un réseau national de centres d'excellence, favoriser l'adoption de solutions numériques par les entreprises, et renforcer la coopération internationale dans le domaine de l'IA.

L'ensemble s'inscrit dans la stratégie Maroc Digital 2030 pour faire du Royaume un acteur majeur régional et africain de l'intelligence artificielle.

## OpenAI travaille sur des écouteurs intelligents pour concurrencer les AirPods d'Apple

Selon une source relayée par Android Authority, OpenAI préparerait le lancement de ses premiers écouteurs sans fil, conçus pour l'intelligence artificielle.

Ce projet, mené avec Jony Ive, ex-designer emblématique d'Apple, viserait une sortie dès septembre avec une production massive. Baptisé en interne "Sweetpea", l'appareil miserait sur un design inédit et des composants très avancés. Les écouteurs pourraient intégrer des puces puissantes et offrir des fonctions capables de remplacer certaines actions de l'iPhone.



## Réseaux sociaux : Meta conteste l'interdiction australienne

Depuis le 10 décembre, l'Australie interdit l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans, obligeant les plateformes à bloquer ces utilisateurs sous peine de lourdes amendes.

Meta affirme avoir déjà supprimé plus de 544.000 comptes de mineurs sur Facebook, Instagram et Threads. Tout en disant respecter la loi, le groupe appelle le gouvernement australien à revoir cette interdiction jugée trop générale. Meta plaide pour une collaboration avec l'industrie afin de renforcer la sécurité et les expériences adaptées à l'âge.

L'entreprise défend aussi la vérification obligatoire de l'âge et le consentement parenta

By Lodj

# Reel DE LA SEMAINE



Croissance mondiale : le moteur tourne au ralenti en 2026



# Brèves digitales



## Instagram dément une fuite touchant 17,5 millions de comptes

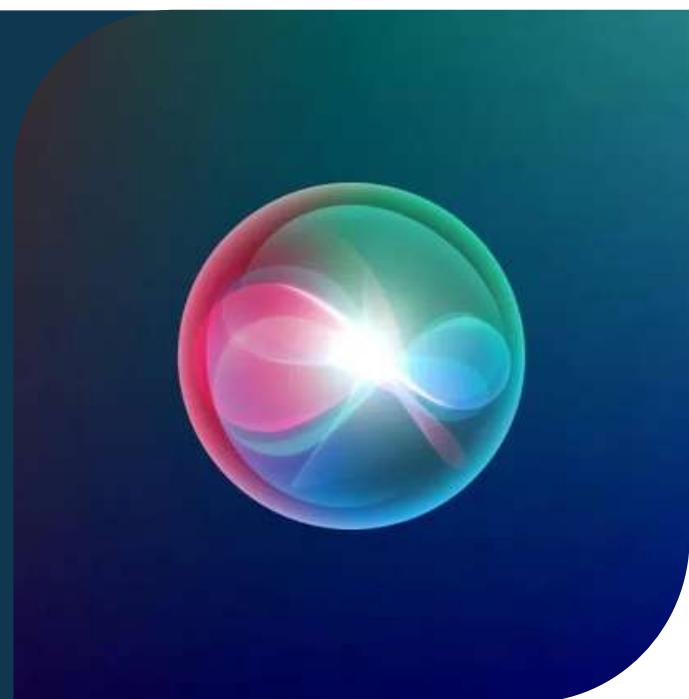
Depuis quelques jours, des utilisateurs d'Instagram ont reçu des mails de réinitialisation de mot de passe qu'ils n'avaient pas demandés, alimentant des rumeurs de fuite massive de données.

Une entreprise de cybersécurité évoquait jusqu'à 17,5 millions de comptes compromis, avec des informations sensibles potentiellement en vente sur le dark web. Meta a rapidement démenti, affirmant qu'aucune intrusion n'a eu lieu et que le problème provenait d'un bug permettant d'envoyer ces mails sans accès aux comptes. Selon Instagram, les données des utilisateurs restent sécurisées.

## Siri passe enfin à l'ère de l'IA

Apple confirme un accord pluriannuel avec Google pour intégrer Gemini, son IA générative, au cœur de Siri 2.0 dès cette année. Objectif : rendre l'assistant plus intelligent, plus personnalisé et combler le retard accumulé face à la concurrence.

Après des mois de reports et de tensions internes, cette alliance stratégique marque un tournant majeur pour Apple, qui mise sur l'expertise de Google tout en promettant le respect de ses standards élevés en matière de confidentialité. Un partenariat qui renforce encore l'omniprésence de Google dans l'IA et révèle, en creux, les difficultés d'Apple à imposer ses propres modèles à court terme.



## Google retire des réponses médicales erronées générées par son IA sur Chrome

Google a supprimé des réponses médicales générées par son IA après la diffusion d'informations fausses et potentiellement dangereuses via AI Overviews sur Chrome. Cette fonctionnalité, déjà active dans plusieurs pays, affichait des conseils erronés sur des maladies graves comme le cancer du pancréas ou les maladies du foie. Des experts et associations de santé ont alerté sur les risques pour le grand public. Après une enquête du Guardian, ces résumés IA ont disparu des recherches concernées. Google évoque des ajustements réguliers sans commenter ces suppressions.

# HIT DE LA SEMAINE

Bruno Mars - I Just Might [Official Music Video]



@lodjmaroc

By Lodj

# Les nouveautés IA dans Gmail

**Google accélère l'intégration de l'IA générative dans ses outils du quotidien. Dernier terrain de jeu en date : Gmail. Le service de messagerie, utilisé par plus d'un milliard d'utilisateurs, accueille cinq nouvelles fonctions propulsées par Gemini, le modèle d'intelligence artificielle maison.**



## Objectif affiché : faire gagner du temps, réduire la charge mentale liée aux emails et transformer la boîte de réception en assistant réellement proactif.

Première nouveauté majeure : le résumé automatique des emails longs. Jusqu'ici, l'utilisateur devait cliquer sur une option pour obtenir une synthèse. Désormais, Gemini anticipe. Lorsqu'un message ou un fil de discussion devient dense, un résumé clair apparaît directement en haut de l'email. L'IA extrait les points clés, identifie les décisions, les échéances et les actions attendues. Un gain de temps évident pour les professionnels noyés sous les échanges interminables.

Deuxième évolution : la rédaction assistée plus contextuelle. Gmail ne se contente plus de proposer des phrases génériques. Gemini analyse le contenu du mail reçu, l'historique de la conversation et même le ton habituel de l'utilisateur. Résultat : des réponses suggérées plus pertinentes, plus naturelles, et mieux alignées avec le contexte. L'IA peut formuler une réponse courte, développer un argument ou proposer une version plus formelle ou plus directe selon la situation.

Troisième nouveauté : la réécriture intelligente à la volée. Un email rédigé trop vite, trop sec ou trop long ? Gemini permet désormais de reformuler instantanément un message. Il peut le raccourcir, le clarifier, l'adoucir ou au contraire le rendre plus assertif. Cette fonction vise particulièrement les échanges professionnels sensibles, où le choix des mots fait souvent la différence entre efficacité et malentendu.

Quatrième innovation : la recherche augmentée dans la boîte mail. Trouver un email ancien relevait parfois de l'archéologie numérique. Avec Gemini, la recherche devient sémantique. Il ne s'agit plus seulement de mots-clés, mais d'intentions. On peut demander « le mail où mon collègue parle du budget validé pour mars » ou « le message avec la date de réunion reportée ». L'IA comprend la requête, fouille les contenus et affiche les résultats les plus pertinents.

Enfin, cinquième fonction stratégique : la gestion intelligente des actions. Gemini détecte automatiquement les tâches implicites dans les emails : répondre, relancer, préparer un document, noter une échéance. Gmail peut alors suggérer des rappels, créer des brouillons ou proposer d'ajouter un événement à l'agenda. La messagerie cesse d'être passive ; elle devient un tableau de bord opérationnel.

Derrière ces nouveautés, Google poursuit une vision claire : faire de Gmail un assistant personnel augmenté, capable d'absorber la complexité informationnelle à la place de l'utilisateur. L'enjeu dépasse le simple confort. Il s'agit de productivité, mais aussi de réduction du stress numérique, dans un monde où l'email reste un outil central, souvent mal aimé.

Reste une question de fond : jusqu'où déléguer à l'IA ? Gemini lit, synthétise, propose, anticipe. L'utilisateur gagne en efficacité, mais accepte aussi une médiation algorithmique de plus en plus profonde. Google assure que les données ne sont pas utilisées pour entraîner ses modèles sans consentement et que les contrôles de confidentialité restent entre les mains des utilisateurs.

Une chose est sûre : avec ces cinq nouveautés, Gmail n'est plus seulement une boîte de réception. C'est un laboratoire grandeur nature de l'email à l'ère de l'intelligence artificielle.

# ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



## 10ÈME FESTIVAL «TORATIYAT AL BAIDA» À CASABLANCA

### Un anniversaire pour célébrer et valoriser le patrimoine culturel marocain

La ville de Casablanca accueille du 13 au 30 janvier 2026 la 10ème édition du festival «Toratiyat Al Baida», un événement dédié à la mémoire collective et à la valorisation du patrimoine culturel marocain et casablancais.

# Nouveauté de la semaine

NEW  
NEW  
NEW  
NEW

DIGITAL

## ChatGPT Health débarque : ton carnet de santé version futuriste



**ChatGPT Health : l'IA qui murmure à ton oreille médicale** Tu as déjà demandé à ton téléphone ce que signifiait ton taux de cholestérol, ou regardé trois vidéos YouTube pour comprendre un examen sanguin ? Eh bien, OpenAI a décidé de t'épargner ce marathon informationnel avec ChatGPT Health, un espace dédié où ton IA préférée te donne un coup de pouce pour t'y retrouver dans le labyrinthe de ta santé. Si l'idée de parler de tes petits bobos à un robot te fait lever un sourcil, sache que tu n'es pas seul·e : chaque semaine, plus de 230 millions de questions liées à la santé sont posées à ChatGPT. Alors, OpenAI a décidé de passer à la vitesse supérieure avec une fonctionnalité pensée pour centraliser tes données et t'aider à mieux les comprendre, le tout dans un cadre sécurisé. ChatGPT Health n'est pas juste un nouveau bouton dans ton appli. C'est un véritable hub où peuvent se connecter tes objets connectés, tes applis santé comme Apple Health ou MyFitnessPal, et même tes dossiers médicaux. L'idée ? Que tu n'aies plus besoin de jongler entre cinq applis et trois sites web pour comprendre ton état de santé. Résultat : une vue d'ensemble claire de tes examens, de tes mesures corporelles et de tes habitudes.

*Plus de détails en cliquant sur l'image*

LODj

# خليل JÉUNÉ



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



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

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

# CAN 2025 : un dernier carré exceptionnel avec cinq Ballons d'Or africains

**À deux marches du sacre de la Coupe d'Afrique des Nations 2025, les demi-finales réunissent un quatuor de rêve : Maroc, Sénégal, Nigeria et Égypte.**

**Cette configuration rare concentre un niveau de talents exceptionnel, avec cinq Ballons d'Or africains présents sur la même scène, incarnant à la fois l'histoire et l'avenir du football africain.**



Cette édition de la CAN se distingue également par sa proliféricité offensive, ayant déjà atteint la barre record de 119 buts, égalant le total de la précédente édition ivoirienne de 2023.

Les demi-finalistes représentent l'élite historique du continent. Chacune de ces équipes a inscrit son nom au palmarès de la compétition, grâce à des victoires marquantes et des générations de joueurs légendaires.

Les joueurs phares de ce dernier carré sont Achraf Hakimi, Ademola Lookman, Victor Osimhen, Sadio Mané et Mohamed Salah.

À eux cinq, ils se sont partagés les sept derniers Ballons d'Or africains, Sadio Mané et Mohamed Salah ayant chacun été sacrés à deux reprises, soulignant le prestige et l'importance historique de ce dernier carré.

Mohamed Salah, leader technique de l'Égypte, continue de briller avec sa sélection. Contre la Côte d'Ivoire, il a inscrit le troisième but des Pharaons, portant son total personnel à quatre réalisations dans le tournoi.

Même constat pour Victor Osimhen, pilier du Nigeria, qui a ouvert le score face à l'Algérie d'une tête magistrale et a parfaitement servi Akor Adams pour le second but, démontrant sa qualité individuelle et sa complicité avec ses coéquipiers.

Ce dernier carré promet un niveau de jeu exceptionnel, offrant aux fans africains et internationaux un spectacle riche en talent et en intensité.

SM le Roi adresse un message de félicitations aux membres de l'équipe nationale de football, finalistes de la Coupe d'Afrique des Nations.

Rabat, 18/01/2026 (MAP) - Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, a adressé un message de félicitations aux membres de l'équipe nationale de football, finalistes de la Coupe d'Afrique des Nations (Maroc 2025).

## BUZZ DE LA SEMAINE

Numéro 13

### DANS CE MESSAGE, SM LE ROI EXPRIME SES PLUS CHALEUREUSES FÉLICITATIONS AUX JOUEURS, ENTRAÎNEURS, STAFFS TECHNIQUE, MÉDICAL ET ADMINISTRATIF, ainsi qu'aux responsables de la fédération royale marocaine de football pour cet honorable exploit continental.

"A travers ce parcours distingué, vous avez démontré que la persévérance, le sérieux et l'esprit d'équipe sont la voie pour l'accomplissement des performances, de même que vous avez présenté au monde un exemple de ce que la jeunesse marocaine et africaine peut réaliser lorsqu'elle a confiance en ses talents et ses capacités", souligne le Souverain.

"Vous avez également prouvé, par la détermination et la performance héroïque et honorable dont vous avez fait montre, l'importance de notre vision stratégique d'investir dans le capital humain et de moderniser les infrastructures du Royaume, qui ont démontré leur résilience et leur niveau mondial de préparation en prévision de l'accueil de la Coupe du monde 2030", poursuit SM le Roi.

"Autant que Nous considérons que l'accueil par notre pays de ce prestigieux championnat, avec une qualité d'organisation et une chaleureuse hospitalité, qui tire son origine de la noblesse et des valeurs séculaires de notre Nation marocaine, constitue un brillant exploit sportif, autant que Nous y voyons également un message d'espoir et de confiance du Maroc envers son continent, confirmant que le talent africain est capable d'exceller et d'innover dans tous les domaines", affirme SM le Roi dans ce message.

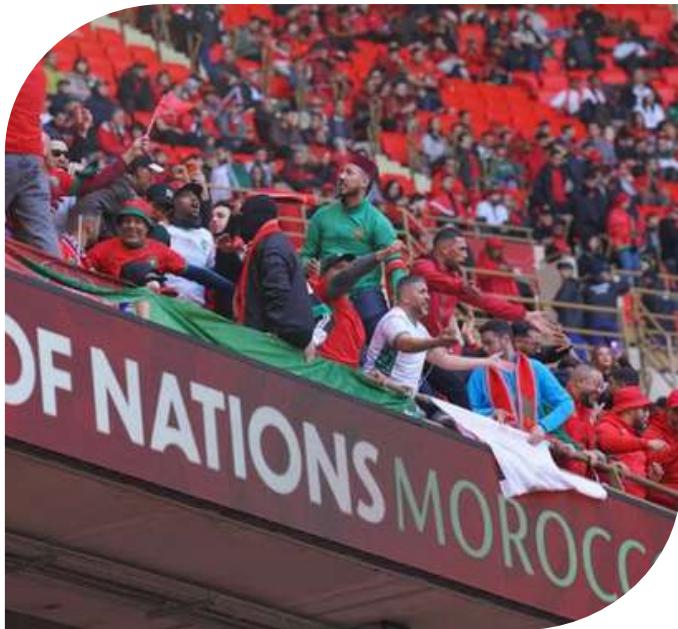
Saluant, avec grande considération, les supporters marocains passionnés qui ont soutenu l'équipe nationale tout au long de ce championnat avec enthousiasme et grande confiance en toutes ses composantes, SM le Roi appelle les membres de l'équipe à poursuivre les efforts pour accomplir davantage de réalisations et d'honorer le football marocain dans les différentes manifestations footballistiques internationales, tout en les assurant de Sa Haute sollicitude et bienveillance.

## GRÂCE AU SOUTIEN DES MAROCAINS, JAWAD BADDIA RETROUVE L'ANTENNE DE BEIN SPORTS

Les chaînes qataries beIN Sports sont revenues sur leur décision de suspendre le commentateur marocain Jawad Badda de la couverture des matchs de l'équipe nationale marocaine, suite à une large vague de solidarité qui a déferlé sur les réseaux sociaux.

By Ladj

# Brèves Sportives

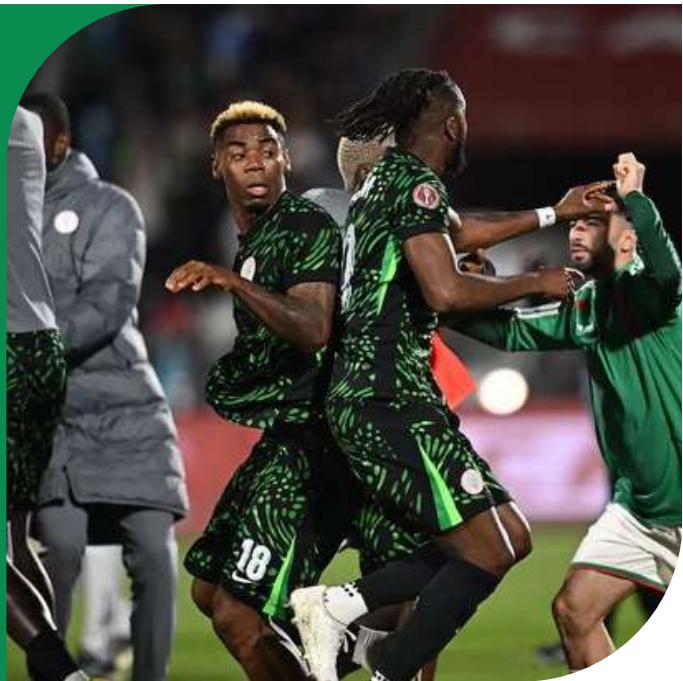


## La CAN2025 bat tous les records : plus d'un million de spectateurs

La Coupe d'Afrique des Nations Maroc 2025 a pulvérisé le record d'affluence avec plus de 1,1 million de spectateurs recensés à l'issue des quarts de finale. Au total, 1.116.959 supporters ont assisté aux matchs disputés dans les neuf stades de la compétition. Les rencontres des Lions de l'Atlas se sont jouées à guichets fermés, mais d'autres affiches ont également attiré des foules impressionnantes à Agadir, Marrakech et Tanger. Ce chiffre inédit pourrait encore augmenter avec les demi-finales, le match de classement et la finale à venir.

## La CAF enquête sur les incidents graves après le quart de finale Algérie-Nigeria

La Confédération africaine de football a ouvert une enquête disciplinaire après les graves incidents survenus à l'issue du quart de finale Algérie-Nigeria de la CAN 2025. Éliminés après leur défaite 2-0, plusieurs joueurs algériens ont vivement contesté l'arbitrage, encerclant l'arbitre sénégalais Issa Sy. Des tensions ont également opposé joueurs algériens et nigérians sur la pelouse, nécessitant l'intervention des officiels. En tribunes, des mouvements de foule et des actes de vandalisme ont été signalés. Des agressions entre journalistes, dans la zone mixte, ont enfin aggravé un climat déjà très tendu.



## Trophée des champions : le PSG s'adjuge le Trophée

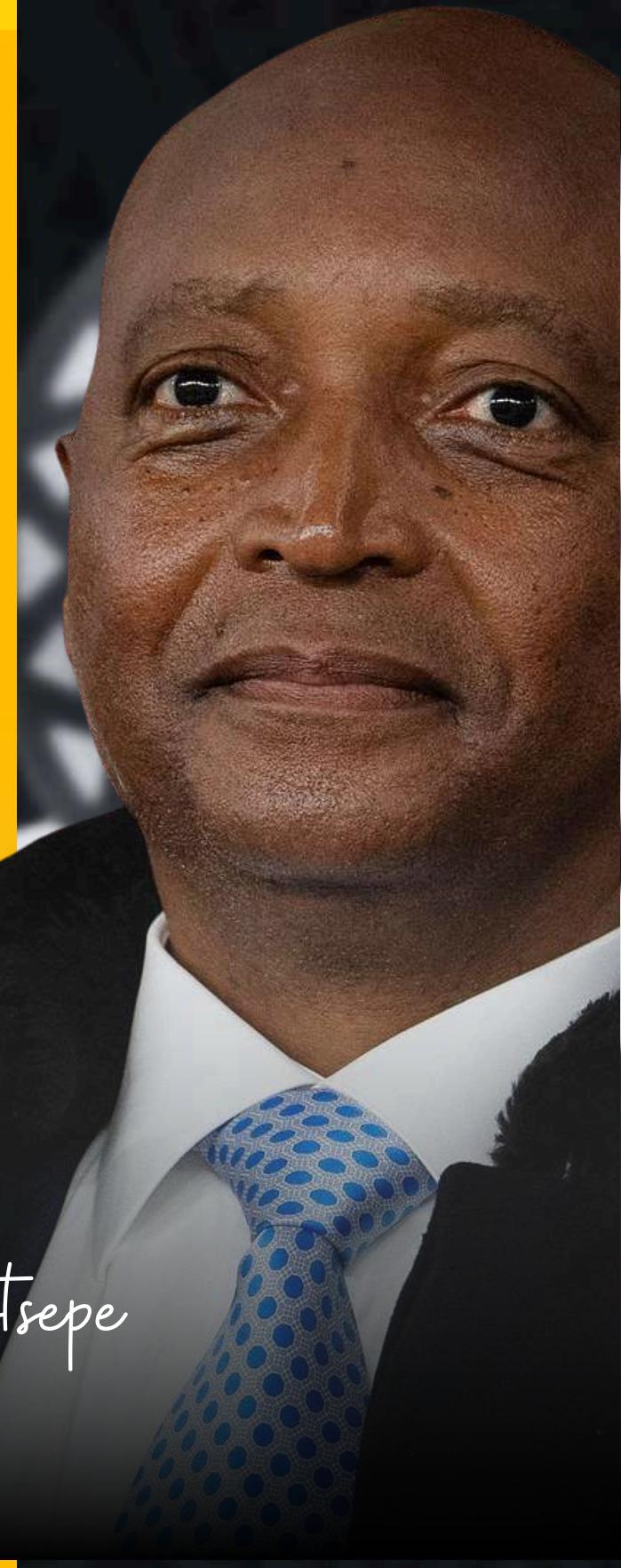
Le Paris Saint-Germain a remporté le Trophée des champions en venant à bout de l'OM aux tirs au but à Koweït. Après un match nul 2-2 au terme du temps réglementaire, les Parisiens ont fait la différence lors de la séance fatidique grâce à deux arrêts décisifs de Lucas Chevalier. Ousmane Dembélé avait ouvert le score avant l'égalisation marseillaise sur penalty, puis un but contre son camp avait semblé offrir l'avantage à l'OM. Gonçalo Ramos a finalement arraché la prolongation dans le temps additionnel.

# DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**« IL EXISTE UN DICTON QUI DIT  
QUE LES BONNES NOUVELLES NE  
SE VENDENT PAS. IL FAUT QUE  
LA NOUVELLE SOIT MAUVAISE  
POUR ATTIRER L'ATTENTION  
MONDIALE ET SE DIFFUSER  
LARGEMENT... C'EST CE QUI SE  
PASSE ICI. CERTAINES  
PERSONNES CHERCHENT À  
SEMER LA CONFUSION AFIN DE  
FAIRE LA UNE DES MÉDIAS. MAIS  
CELA NE SIGNIFIE PAS QUE NOUS  
REJETONS LA CRITIQUE  
CONSTRUCTIVE ; AU CONTRAIRE,  
NOUS CHERCHONS À CORRIGER  
TOUTE DÉFAILLANCE ET À  
AMÉLIORER DAVANTAGE LES  
CONDITIONS. »**

*Patrice Motsepe*  
Président de La (CAF)

*By Lot*



# Brèves Sportives



## L'Égypte au rendez-vous des demies de la CAN 2025

L'Égypte s'est qualifiée pour les demi-finales de la CAN 2025 après un quart de finale spectaculaire remporté 3-2 face à la Côte d'Ivoire à Agadir.

Les Pharaons ont rapidement pris l'avantage grâce à Omar Marmoush et Rami Rabia, avant un retour ivoirien juste avant la pause.

En seconde période, Mohamed Salah a redonné de l'air à son équipe, malgré une nouvelle réduction du score des Éléphants. Solides dans les derniers instants, les Égyptiens ont résisté à la pression adverse.

## Supercoupe d'Espagne : Le Barça bat le Real Madrid et conserve son titre

Le FC Barcelone a remporté la Supercoupe d'Espagne en s'imposant 3-2 face au Real Madrid, dimanche à Jeddah. Les Blaugranas ont fait la différence grâce à un doublé de Raphinha et un but de Robert Lewandowski.

Mené, le Real est revenu au score juste avant la pause par Vinicius Junior puis Gonzalo García, sans parvenir à inverser la tendance.

La rencontre, intense et disputée, a été marquée par l'expulsion de Frenkie de Jong.

Avec ce succès, Barcelone conserve son titre et décroche la 16e Supercoupe de son histoire.



## CAN 2025 : le Nigeria défiera le Maroc

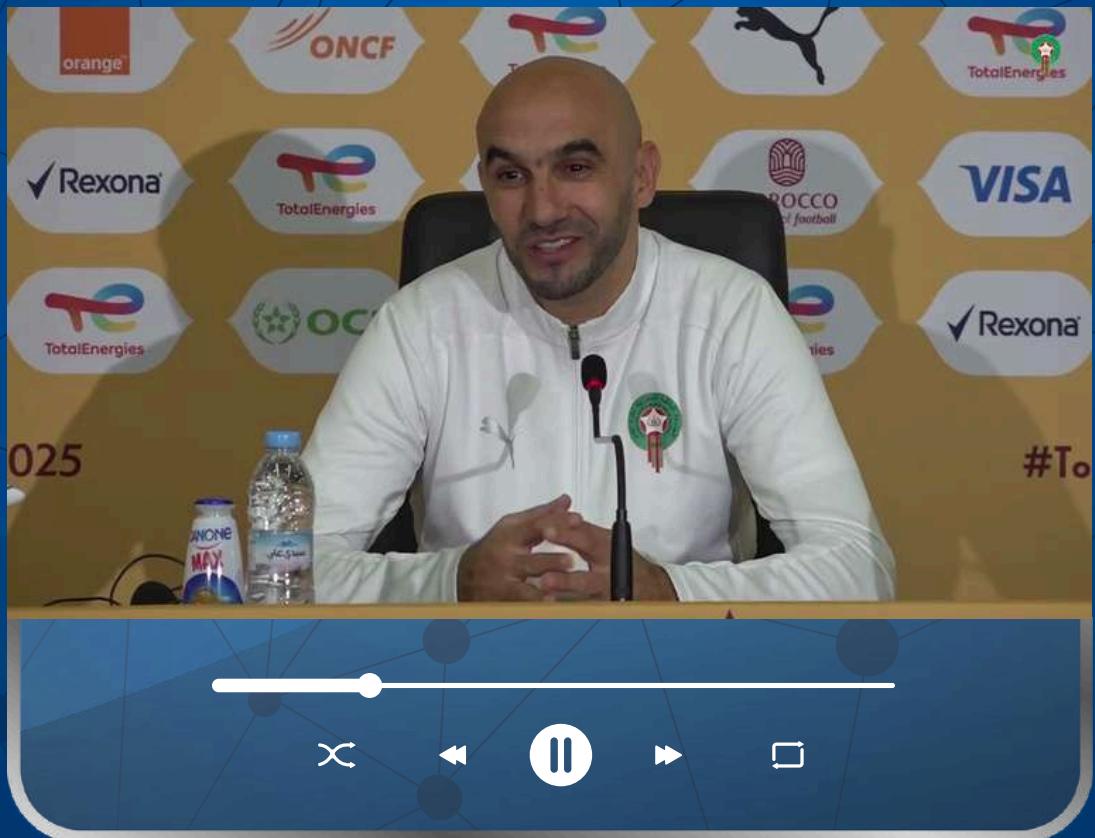
Le Nigeria s'est qualifié pour les demi-finales de la CAN 2025 en s'imposant nettement face à l'Algérie sur le score de 2-0 à Marrakech.

Dominants dès l'entame, les Super Eagles ont étouffé des Fennecs en manque d'inspiration et dépassés dans l'intensité. Victor Osimhen a ouvert le score au retour des vestiaires avant d'offrir une passe décisive à Adams pour le but du break. Malgré quelques tentatives algériennes, le scénario n'a jamais basculé.

Le Nigeria retrouvera ainsi le Maroc mercredi à Rabat pour une place en finale.

Numéro  
113

# REPORTAGE



LODj

LA CONFÉRENCE DE PRESSE DU SÉLECTIONNEUR  
NATIONAL WALID REGRAGUI AVANT LE MATCH  
CONTRE LE SÉNÉGAL



By Lodj

@lodjmaroc



# Manchester United éliminé de la FA Cup : une saison de plus en plus difficile

**La saison morose de Manchester United a pris un nouveau tournant avec l'élimination à domicile en Coupe d'Angleterre face à Brighton (2-1), dimanche, quelques heures seulement après la qualification aisée d'Arsenal pour les 16es de finale.**



Les Red Devils, toujours sans entraîneur attitré depuis le limogeage de Ruben Amorim, ne participent plus à aucune coupe nationale ni européenne cette saison et se concentrent désormais uniquement sur la Premier League, où ils occupent la septième place.

À Old Trafford, les Mancuniens ont encaissé deux buts avant la réduction tardive du score par Benjamin Sesko (85e, 2-1).

La situation s'est encore compliquée avec l'expulsion du jeune Shea Lacey à la 89e minute. Avec seulement une victoire sur leurs sept derniers matches toutes compétitions confondues (2 défaites, 4 nuls), Manchester United traverse un passage particulièrement difficile.

Arsenal, en revanche, a assuré sa qualification facilement contre Portsmouth (D2) sur le score de 4-1, grâce notamment à un triplé de Gabriel Martinelli. Malgré un début compliqué avec l'ouverture du score par Colby Bishop dès la 3e minute, les Gunners ont rapidement repris le contrôle.

Un but contre son camp à la 8e minute et une tête de Martinelli à la 25e ont donné l'avantage à Arsenal, avant que Martinelli ne marque encore deux fois en deuxième période (51e et 72e) sur des phases de corner, démontrant toute l'efficacité offensive du leader de Premier League.

À noter également, le milieu allemand Kai Havertz, de retour d'une blessure au genou, a fait ses premières minutes depuis août, entrant sur le terrain après l'heure de jeu.

Manchester United doit désormais se concentrer sur le championnat pour sauver une saison qui devient chaque jour plus compliquée.

# Sophia El khensae Bentamy

CONSULTANTE & COACH D'ENTREPRISE



## Mieux communiquer, mieux vivre

Dardacha avec Sophia - Ateliers positifs de BIEN-ÊTRE  
ET RIRE utilisant le rire comme outil principal



### TECHNIQUES DE COMMUNICATION

Prise de parole en public  
Écrits professionnels  
Relation client



### SOFTSKILLS

Gestion du stress  
Gestion du temps  
Cohésion d'équipe



### COMMUNICATION POSITIVE

Ateliers interactifs  
Formations



### TEAM BUILDING & ÉVÉNEMENTS

Ateliers sur mesure  
Conférences  
Modération

# Casques EEG : l'IA réduit les coûts et la taille des dispositifs de dépistage

**Casques EEG pour surveiller l'activité cérébrale, applis d'analyse de l'iris et ChatGPT Health : l'IA miniaturise les outils de prévention, promet des alertes précoces pour dépression, Alzheimer, épilepsie et plus, tout en soulevant des questions de fiabilité et d'éthique.**



Les technologies d'intelligence artificielle promettent de transformer la santé préventive en mettant à la portée du grand public des outils de auto-diagnostic et de détection précoce, au-delà des montres et bagues connectées. La vague suivante inclut des casques audio capables de suivre l'activité cérébrale et des applications qui analysent des images de l'iris pour repérer des signaux précoce de pathologies graves. **Le pari du "quand agir"** Ramses Alcaide, PDG de la start-up Neurable, estime que la médecine préventive échoue souvent parce que beaucoup de gens n'effectuent pas de bilans réguliers: "Et si l'on savait précisément quand il faut consulter ?" Lors du dernier Consumer Electronics Show (CES) à Las Vegas, une profusion d'anneaux, bracelets et montres a été présentée, capables de surveiller des indicateurs tels que la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou la glycémie, avec des degrés de précision variables. La demande paraît croissante: une étude publiée par OpenAI indique que plus de 200 millions d'internautes consultent chaque semaine ChatGPT pour des questions de santé. Dans ce sillage, l'entreprise de Sam Altman a lancé "ChatGPT Health", qui, avec consentement, s'appuie sur les dossiers médicaux de l'utilisateur et des données issues des appareils connectés. **Des casques qui lisent le cerveau** En s'appuyant sur l'électroencéphalographie (EEG), Neurable a développé un casque capable d'enregistrer et d'analyser l'activité cérébrale. Le modèle actuel détecte les ralentissements cognitifs et propose des pauses adaptées. Une autre version vise l'optimisation des performances des joueurs de jeux vidéo, avec une fonction qui compare les mesures courantes à l'historique de santé de l'utilisateur pour repérer des écarts pouvant signaler un problème. Alcaide souligne que certains wearables, comme l'Apple Watch, peuvent aider à repérer la maladie de Parkinson, "souvent après l'apparition de tremblements". L'EEG, lui, pourrait détecter des signes avant-coureurs, en amont des symptômes. Il insiste toutefois: il ne s'agit pas d'un diagnostic médical, mais d'alertes précoce sur des risques potentiels de dépression, d'Alzheimer ou d'autres maladies. **Fiabilité en question, mais l'IA élargit les capacités** Des experts restent prudents sur la fiabilité des dispositifs EEG grand public. Anna Wexler, professeure à l'Université de Pennsylvanie et spécialiste des produits de détection grand public, estime que la "confiance" pour repérer ces maladies n'est pas encore au niveau requis, même si l'IA "a élargi les capacités" de ces appareils. **Épilepsie et Alzheimer: des écouteurs validés** La start-up française Naox a développé des écouteurs EEG reliés à un petit boîtier destiné aux patients épileptiques. Selon Marc Vaillo, médecin et responsable de l'innovation chez Naox, l'appareil enregistre des impulsions électriques cérébrales brèves et anormales appelées "spikes", indicateurs d'épilepsie souvent plus difficiles à détecter que les crises elles-mêmes. Les écouteurs Naox ont reçu l'agrément de la FDA américaine et sont principalement utilisés la nuit pour collecter des données. La société collabore aussi avec les hôpitaux Rothschild et Lariboisière à Paris pour explorer les liens entre ces "spikes" et la maladie d'Alzheimer. **Scanner l'iris avec un simple smartphone** EyeHealth s'apprête à lancer un accessoire de smartphone d'environ 50 dollars pour prendre des photos de l'iris. La solution s'appuie sur l'iridologie, une pratique controversée scientifiquement, mais les fondateurs affirment pouvoir détecter des anomalies liées au cœur, avec l'ambition d'étendre la méthode aux poumons et au foie.

# Brèves Santé & Conso



## Hypertension : la dose minimale d'exercice qui fait vraiment la différence

Une vaste étude américaine menée sur plus de 5 000 personnes suivies pendant trente ans montre que l'activité physique joue un rôle clé dans la prévention de l'hypertension.

Les chercheurs constatent une baisse progressive de l'exercice dès l'entrée dans l'âge adulte, parallèlement à une hausse des cas de tension élevée. Selon les résultats, pratiquer environ cinq heures d'activité modérée par semaine, soit le double des recommandations actuelles, réduit significativement le risque d'hypertension.

Les bénéfices sont particulièrement marqués chez ceux qui maintiennent cette régularité sur la durée.

## El Niño de retour : une nouvelle phase climatique plus extrême en vue

Après une phase La Niña courte et peu marquée, les indicateurs climatiques annoncent le retour d'El Niño entre l'été et l'automne 2026.

Ce phénomène naturel réchauffant viendra s'ajouter au réchauffement climatique d'origine humaine, accentuant les dérèglements météorologiques mondiaux. El Niño influence durablement températures, précipitations et événements extrêmes sur plusieurs continents.

Ses effets peuvent se faire sentir avant même son installation officielle et persister après sa disparition.

Dans un climat déjà fragilisé, ce retour inquiète les scientifiques.



## Les énergies renouvelables, un levier clé pour une énergie durable

Les énergies renouvelables occupent une place de plus en plus importante dans le modèle énergétique, face à l'urgence climatique et à l'instabilité des prix de l'électricité.

Les offres dites « vertes » reposent sur des mécanismes garantissant le soutien à une production issue de sources renouvelables. Au-delà de l'impact environnemental, ces solutions offrent une meilleure visibilité financière grâce à des contrats à prix fixes. La production locale d'électricité renforce également la sécurité d'approvisionnement et l'économie nationale.

# Brèves Santé & Conso



## Ballonnements : la menthe poivrée est-elle efficace ?

Connue pour ses propriétés antispasmodiques, la menthe poivrée est souvent utilisée pour soulager les ballonnements, les gaz et les douleurs digestives. Son action repose principalement sur le menthol, qui détend les muscles intestinaux et réduit les spasmes responsables de l'inconfort.

Elle se montre particulièrement efficace dans les troubles liés à l'intestin irritable, mais agit peu sur les causes profondes de la production de gaz.

Son efficacité dépend aussi de sa forme d'utilisation, les gélules gastro-résistantes étant les plus adaptées.

## Dépression : lesportaérobie réduit les symptômes

Une méta-analyse publiée dans le *British Journal of Sports Medicine* montre que l'activité physique aérobique permet de réduire l'intensité des symptômes dépressifs, notamment chez les personnes atteintes de maladies chroniques. Les chercheurs mettent en évidence une relation dose-réponse : chaque minute d'exercice compte. Un seuil minimal de 405 MET par semaine suffirait à produire un bénéfice perceptible, légèrement inférieur aux recommandations de l'OMS. Ces résultats plaident pour des recommandations mieux adaptées aux capacités des patients. Les auteurs rappellent toutefois que l'exercice ne remplace pas les autres formes de prise en charge de la dépression.



## Diabète : une bactérie pourrait freiner l'envie de sucre

Des chercheurs ont identifié une bactérie intestinale, *Bacteroides vulgatus*, capable de réguler la glycémie et de réduire l'envie de sucre de manière naturelle. Ce microbe agirait en stimulant la production de GLP-1, une hormone clé également ciblée par des médicaments comme l'Ozempic.

Les résultats, observés chez des souris diabétiques et appuyés par des données humaines, montrent une amélioration du contrôle du sucre sanguin et une baisse de l'appétence pour le sucré. Cette découverte ouvre la voie à de nouvelles stratégies de prévention du diabète de type 2 basées sur le microbiote intestinal.

# Pilates : quand la science valide une discipline souvent sous-estimée

**Longtemps associé à une pratique douce, voire « accessoire », le Pilates souffre encore d'une image réductrice.**

**Pourtant, derrière ses mouvements contrôlés et son apparence simplicité se cache une méthode dont les effets sur le corps et le cerveau sont aujourd'hui largement documentés par la recherche scientifique. À la croisée de la biomécanique, de la neurophysiologie et de la médecine du mouvement, le Pilates s'impose comme bien plus qu'une activité de bien-être : c'est un véritable outil de prévention, de rééducation et d'optimisation fonctionnelle.**

## Une méthode fondée sur le contrôle moteur

Créé au début du XX<sup>e</sup> siècle par Joseph Pilates, le Pilates repose sur un principe central : le contrôle conscient du mouvement. Contrairement à de nombreuses disciplines axées sur la performance ou l'intensité, le Pilates privilégie la précision, la respiration et l'activation ciblée des muscles profonds.

Sur le plan scientifique, cette approche s'inscrit pleinement dans les travaux sur le contrôle moteur. Les muscles sollicités – notamment le transverse de l'abdomen, le plancher pelvien et les muscles stabilisateurs de la colonne – jouent un rôle clé dans la stabilité posturale.

Des études en électromyographie ont montré que ces muscles sont souvent sous-activés chez les personnes sédentaires ou souffrant de douleurs chroniques, en particulier lombaires.

Le Pilates permet de rétablir cette activation de manière progressive et sécurisée.

## Des bénéfices prouvés sur les douleurs lombaires

La lombalgie chronique est l'un des principaux motifs de consultation médicale dans le monde.

Or, plusieurs méta-analyses publiées dans des revues de médecine du sport et de rééducation indiquent que le Pilates est aussi efficace, voire plus, que les programmes classiques de renforcement pour réduire la douleur et améliorer la fonction chez les patients lombalgiques.

Pourquoi ? Parce que le Pilates ne se contente pas de renforcer les muscles : il rééduque la coordination entre le cerveau et le corps.

En restaurant une synchronisation fine entre respiration, posture et mouvement, il agit sur les causes profondes de la douleur, souvent liées à des schémas moteurs défaillants plutôt qu'à une faiblesse musculaire isolée.

## Un impact mesurable sur l'équilibre et la prévention des chutes

Chez les personnes âgées, la perte d'équilibre est un facteur majeur de chutes et de perte d'autonomie. Des études cliniques ont montré que la pratique régulière du Pilates améliore significativement les paramètres d'équilibre statique et dynamique.

Ce bénéfice s'explique par la sollicitation constante du système proprioceptif, c'est-à-dire la capacité du corps à percevoir sa position dans l'espace. Les exercices de Pilates stimulent les récepteurs sensoriels des muscles et des articulations, renforçant ainsi la communication entre le système nerveux central et le système musculo-squelettique.

## Pilates et plasticité cérébrale

Un aspect encore peu connu du Pilates concerne ses effets sur le cerveau. En exigeant concentration, précision et respiration contrôlée, la méthode engage des réseaux neuronaux impliqués dans l'attention, la planification motrice et la régulation émotionnelle.

Des recherches en neurosciences suggèrent que les pratiques corporelles basées sur la conscience du mouvement favorisent la plasticité cérébrale, c'est-à-dire la capacité du cerveau à se réorganiser.

Cette dimension est particulièrement intéressante dans les contextes de rééducation post-traumatique, de stress chronique ou même de vieillissement cognitif.



# MARCHÉ AUTOMOBILE MAROCAIN 2025 : +33,43 % DE VENTES RECORD ET DYNAMIQUE INÉDITE

L'année 2025 restera gravée dans les annales du marché automobile marocain. Avec 235372 véhicules neufs immatriculés, le secteur affiche une croissance exceptionnelle de 33,43% par rapport à 2024, portée par une demande robuste tant chez les particuliers que chez les professionnels. Derrière ces chiffres, c'est tout un écosystème économique qui renoue avec une vigueur retrouvée, mais aussi des défis structurels qui s'annoncent pour les acteurs du secteur.



Le monde de l'automobile au Maroc a connu en 2025 une véritable explosion des ventes, suggérant un retour de confiance des ménages et des entreprises après une période de croissance plus mesurée. Au total, 235372 nouvelles immatriculations ont été enregistrées à fin décembre, contre 176401 unités en 2024, selon les dernières données de l'Association des Importateurs de Véhicules au Maroc (AIVAM). Cette progression de plus de 33% est rarement observée dans le paysage national ces dernières années.

Décembre, traditionnellement un mois de pointe pour les achats avant la nouvelle année, a confirmé cette dynamique. Avec 27354 immatriculations (+20,92% comparé à décembre 2024), le marché a maintenu sa cadence, tiré à la fois par les véhicules particuliers et les utilitaires légers. Sur ce total, 24453 VP ont trouvé preneur, tandis que 2901 VUL ont été écoulés.

En regardant de plus près les chiffres annuels, les véhicules particuliers (VP) demeurent le moteur principal de cette croissance avec 208848 unités vendues, en hausse de 32,91%. Le segment des véhicules utilitaires légers (VUL) n'est pas en reste, enregistrant une progression encore plus marquée de 37,70%, avec 26524 unités écoulées. Cela illustre une double dynamique : une demande soutenue pour les voitures familiales ou personnelles, mais aussi une confiance retrouvée du côté des professionnels et des petites entreprises.

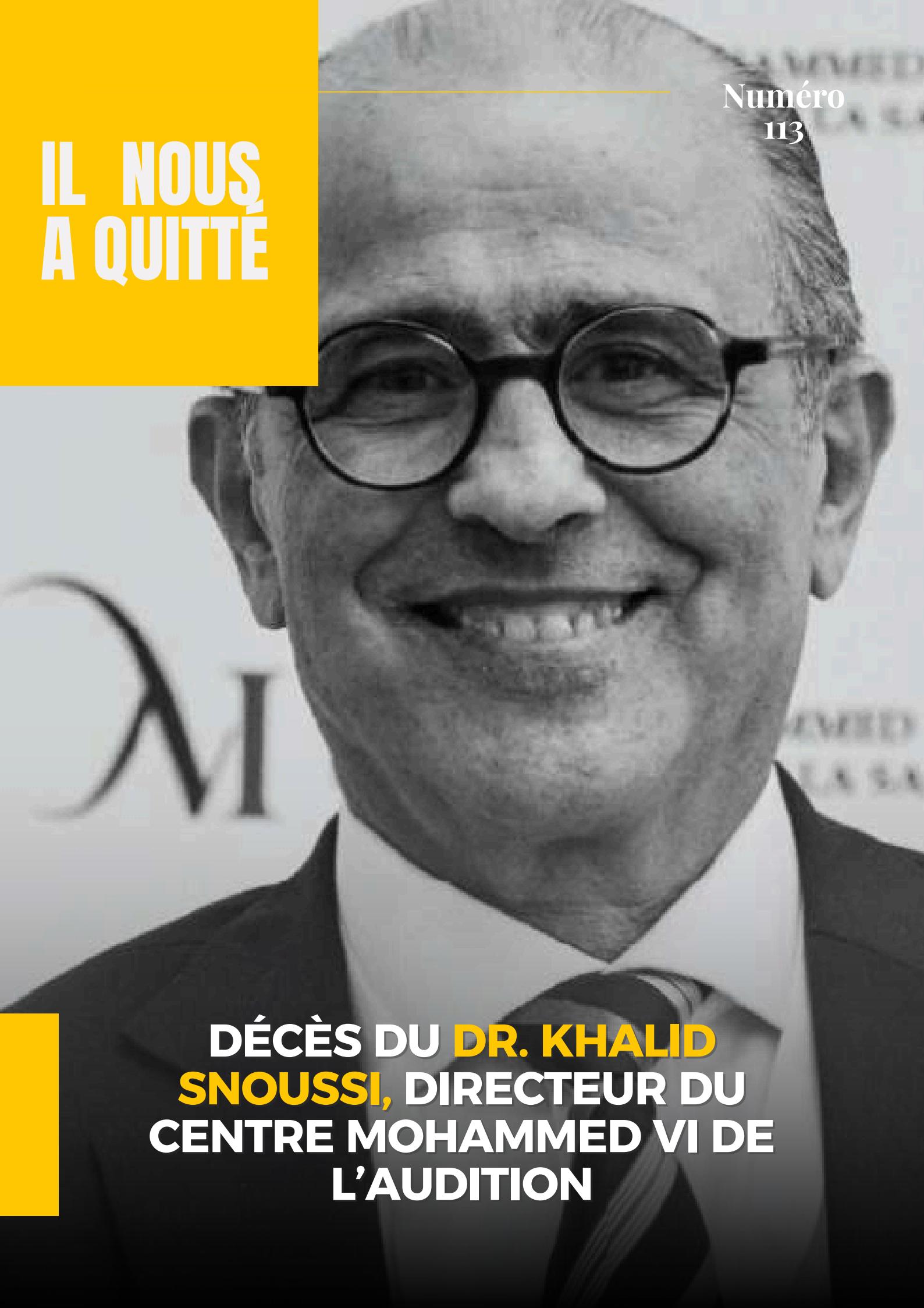
Cette tendance haussière n'est pas isolée. Tout au long de l'année, les statistiques mensuelles publiées par l'AIVAM ont déjà montré des sauts significatifs dans les ventes : plus de 35% de croissance à fin mars et encore près de 36% à fin septembre, confirmant que la reprise est durable et non ponctuelle.

[LIVRE LA SUITE](#)

By Louj  
motos  
auto  
MOHAMED AIT  
BELLAHCEN

# IL NOUS A QUITTÉ

Numéro  
113



**DÉCÈS DU DR. KHALID  
SNOUSSI, DIRECTEUR DU  
CENTRE MOHAMMED VI DE  
L'AUDITION**

By Lodi



# iWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

