

N°
25

By Lodj

FÉV
06/26

INFO

**Deux médecines,
une même promesse**
soigner l'humain
dans sa globalité

Dossier spécial :
Médecine traditionnelle
marocaine et chinoise :
Le matching du possible

**Plantes, racines,
savoirs** : quand
la pharmacopée
raconte l'histoire
des peuples

**SOIGNER
AUTREMENT**
SANS RENONCER À LA RAISON



MAGAZINE 100% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK !
version non-commerciale



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

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

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

STAFF WRITERS:

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

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

[Lire notre ancien numéro I-MAG](#)

SOMMAIRE

BREAKING NEWS

page 04

SANTÉ & BIEN ETRE

page 08

CONSO & ENVIRONNEMENT

page 16

CULTURE

page 22

Dossier Spécial du mois

page 30

DIGITAL & TECH

page 48

SPORT

page 52

LIFESTYLE

page 58

AUTOMOBILE

page 62



Sortir la médecine traditionnelle de la clandestinité

Par Ahmed Naji

Médecin ou guérisseur ? Cette question, qui a longtemps opposé la légitimité scientifique à la réputation souvent décriée de charlatanisme, est réductrice et mal posée. Elle ne rend pas justice à la complexité du sujet.

Le premier constat est que malgré son bannissement du domaine formel des soins de santé, la médecine traditionnelle n'en a pas moins réussi à survivre au Maroc, comme dans le reste du monde. Elle répond à une attente sociale, qu'elle soit motivée par la conviction ou par la nécessité.

En second lieu, la cohabitation, en Chine, entre médecine moderne et traditionnelle, cette dernière y étant officiellement reconnue et encadrée, démontre que les deux formes de soin de santé ne sont pas forcément incompatibles.

Il n'est, d'ailleurs, pas rare de trouver des médecins chinois qui pratiquent également l'acupuncture.

Cet équilibre harmonieux entre modernité et tradition trouve ses fondements dans la philosophie du Tao qui guide la médecine chinoise. Yin et Yang s'opposent et se complètent, dans une perception de la nature et du corps humain basée sur le flux d'énergie vitale, le Qi. Il est intéressant de noter que la Chine, pays gouverné par un régime communiste qui se revendique scientifique et rejette les archaïsmes, a su intégrer cette dualité.



La distinction est faite entre la foi en la science, qui n'exclut pas les approches alternatives, et le scientisme, qui renie toute autre démarche. Cette conception inclusive des soins de santé reconnaît également un savoir-faire ancestral qui a longtemps servi la société.

En choisissant de consacrer le dossier spécial de ce mois à la médecine traditionnelle marocaine, l'ODJ ambitionne de relever le niveau du débat à ce sujet.

L'objectif n'est pas de comparer des pratiques de soins différenciées ni de trancher sur leur conformité, mais plutôt de mettre en lumière que la coexistence actuelle des médecines moderne et traditionnelle pourrait être plus bénéfique à la société grâce à une reconnaissance et un encadrement légal des pratiques ancestrales.

Le recours aux herbes médicinales ne remplace pas la médication issue de l'industrie pharmaceutique.

Cependant, le traitement de pathologies bénignes par la médecine douce peut apporter un confort psychologique à certains patients, convaincus que Dame Nature est le meilleur des thérapeutes. Renier cette conviction serait une erreur.

L'unique exigence est de ne pas nuire à la santé des patients.

Lao-Tseu a dit : « Une fois le Yin, une fois le Yang, tel est le Tao (terme qui désigne autant l'énergie fondamentale qui active l'univers dans son ensemble que la voie à emprunter).

C'est la quête de cet équilibre harmonieux du corps humain, comme de la société d'ailleurs, qui éclaire le mieux la notion de guérison, au moment où les progrès fulgurants enregistrés dans les technologies médicales tendent à nous enfermer dans une conception mécanique des soins de santé qui déconnecte le vivant de son lien avec la Nature, en tant qu'entité multiple mais non moins cohérente.

Avec nos meilleures souhaits de bonne santé.



Breaking News



Un message de calme dans un contexte sous tension

Maroc-Sénégal : une coopération au-delà de l'émotion, selon le Premier ministre sénégalais Sonko

En pleine séquence sensible après la finale de la Coupe d'Afrique des Nations organisée au Maroc, le Premier ministre sénégalais Ousmane Sonko a tenu un discours clair et posé. Devant la 15^e Grande Commission Mixte de Coopération Maroc-Sénégal, il a défendu une relation bilatérale « plus forte que l'émotion », rappelant la profondeur historique, humaine et spirituelle qui lie les deux pays. Le timing n'est pas anodin. La rencontre s'inscrit dans un contexte encore chargé d'émotions sportives, après une finale de CAN qui a suscité passions, polémiques et images parfois difficiles à encaisser pour les deux peuples. Ousmane Sonko n'a pas esquivé le sujet. Il a reconnu l'existence de dépassements regrettables et d'une charge émotionnelle forte, tout en appelant clairement à ne pas laisser l'émotion l'emporter sur la raison.

Et si la croissance se lisait dans les prises électrique

Les économistes marocains scrutent les mêmes thermomètres depuis des décennies : taux de croissance, PIB, emploi, chômage, inflation. Indispensables, certes. Mais incomplets. Un indicateur, discret mais redoutablement parlant, reste largement sous-exploité dans le débat public : la demande en électricité. Or, au Maroc, elle progresse de plus de 7 % par an. Un chiffre qui dit beaucoup plus sur l'économie réelle que nombre de tableaux macroéconomiques.

L'électricité n'est pas une abstraction statistique. Elle est consommée quand une usine tourne, quand une chaîne logistique s'automatise, quand un data center s'allume, quand un ménage s'équipe, quand une ville s'étend. Contrairement au PIB, souvent corrigé, révisé, parfois surestimé ou sous-estimé, la demande électrique est un fait physique : soit le courant passe, soit il ne passe pas. Elle capte l'activité en temps réel, sans rhétorique. Une hausse annuelle supérieure à 7 % place le Maroc dans une trajectoire typique de pays en phase d'industrialisation avancée. Ce rythme dépasse largement la croissance du PIB, généralement située entre 3 et 4 %. Cet écart n'est pas une anomalie : il signale une transformation structurelle.





Breaking News



L'enjeu de cette réforme était de stabiliser un Conseil National de la Presse...

Séisme juridique à Rabat : la Cour Constitutionnelle recadre la réforme du CNP

Dans une décision très attendue rendue ce 22 janvier 2026, la Cour Constitutionnelle du Royaume a rendu son arbitrage sur la loi 026.25 relative à la réorganisation du Conseil National de la Presse (CNP).

Saisie par 96 députés, la haute juridiction a invalidé plusieurs dispositions clés du texte, invoquant des manquements aux principes de pluralisme, d'impartialité et de cohérence législative.

Ce verdict marque un tournant décisif pour l'avenir de l'autorégulation médiatique au Maroc.

En examinant la loi 026.25, les juges de Rabat n'ont pas simplement validé ou rejeté un texte ; ils ont scruté l'équilibre même de la gouvernance médiatique. Le recours, déposé par près d'une centaine de membres de la Chambre des Représentants, visait à contester la conformité de neuf articles avec la Constitution de 2011.

Classements internationaux : le Maroc recule sur la corruption, mais avance sur l'économie

Dans un contexte mondial tendu, marqué par les crises géopolitiques et le retour du protectionnisme, le Maroc affiche un bilan contrasté dans les derniers classements internationaux. Les indicateurs économiques s'améliorent, le pays progresse sur plusieurs fronts stratégiques, mais le recul sur la corruption vient assombrir le tableau. C'est ce que révèle le dernier rapport de la Direction du Trésor et des Finances extérieures, publié au titre de l'année 2024.

Malgré un environnement international peu favorable, le Royaume parvient à gagner du terrain dans plusieurs indices de référence. L'exemple le plus marquant concerne l'indice de liberté économique de l'Institut Fraser. Le Maroc y gagne sept places et se hisse au 90^e rang sur 165 pays. Une progression notable, alors même que de nombreuses économies ont vu leurs performances reculer sous l'effet des tensions commerciales mondiales.

Autre indicateur suivi de près : les Objectifs de développement durable.

Le pays se classe désormais 69^e au niveau mondial, avec un taux de réalisation de 70,9 %. Ce classement marque un retour à un niveau plus conforme à la trajectoire d'avant-crise.

Sur le plan financier, les signaux sont également positifs. Le Maroc figure parmi les dix pays les mieux classés dans l'Africa Financial Markets Index.





Breaking News



Aziz Hilali lie la réussite des chantiers nationaux à la dignité de l'ingénieur

"L'Ordre ou le chaos" : Le cri d'alarme des Ingénieurs Marocains

Rabat, mercredi 21 janvier 2026. L'ambiance était combative ce matin au centre de conférences du ministère de l'Équipement. À 48 heures de l'ouverture de son 9ème Congrès National, l'Union Nationale des Ingénieurs Marocains (UNIM) a troqué le langage technocratique pour un discours de lette. Alors que le Royaume est un chantier à ciel ouvert en prévision du Mondial 2030, les "bâtisseurs de la nation" se disent à bout de souffle.

Entre une demande pressante de création d'un ordre national de régulation et une dénonciation virulente de la marchandisation des diplômes, les ingénieurs somment le gouvernement d'ouvrir les yeux : sans eux, il n'y aura pas de développement.

Les bruits feutrés des salons huppés de Casablanca

Dans les salons feutrés de Casablanca, là où les conversations se murmurent plus qu'elles ne s'affichent, une même rumeur aurait circulé ces derniers jours, insistante, presque méthodique. On y parlerait moins de la décision d'Aziz Akhannouch que de ce qui l'aurait rendue inévitable. Car si l'on se fie à ces chuchotements, le retrait annoncé ne serait pas une initiative solitaire, encore moins un acte de sagesse tardive, mais l'aboutissement d'un enchaînement plus vaste, plus profond, où la politique aurait cessé d'obéir aux seuls calendriers partisans.



Chronique au conditionnel sur une mise à l'écart qui ne dit pas son nom

Que gagne le Maroc à travers son adhésion au Conseil de la paix

Le Maroc est désormais membre fondateur du Conseil de la paix initié par le président américain Donald Trump. L'engagement a été pris par SM le Roi Mohammed VI, suite à une invitation dans ce sens qui lui a été adressé par le président américain, et ce, pour une meilleure gouvernance des affaires internationales.



Le Conseil de la paix a été initialement instauré à travers la résolution 2803...

Sa Majesté siffle la fin des prolongations

Après un feuilleton presque dramatique d'une finale qui a basculé dans la confusion au bout d'un scénario hollywoodien, Sa Majesté a mis fin à cet épisode qui commençait à s'étendre en longueur et à peser sur le climat général, débordant carrément du cadre sportif !

Après cette finale qui a basculé dans la confusion, j'ai volontairement choisi de m'abstenir de tout commentaire suite à cette finale rocambolesque qui restera dans les annales. ([Lire la suite en cliquant sur le titre](#))

By Lodi WEB TV



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



Les revendications médicales pour un système de santé performant

Par Dr Anwar Cherkaoui

Aujourd'hui, au Maroc, la multiplication des syndicats, les divergences stratégiques, les conflits de leadership et les fractures générationnelles donnent l'image d'un front éclaté des médecins, souvent inaudible face aux décideurs.

Pendant des décennies, les revendications des médecins, infirmiers et personnels de santé ont souvent été perçues comme des mouvements d'humeur ou des réactions corporatistes.

L'histoire contemporaine démontre pourtant une réalité bien différente.

Lorsqu'il est structuré, responsable et fondé sur des arguments solides, le mouvement syndical médical a su transformer des alertes répétées en réformes concrètes et durables, améliorant à la fois les conditions de travail des soignants et la qualité des soins offerts aux patients.

En Europe, plusieurs avancées majeures sont directement issues de longues batailles syndicales

En France, la dénonciation de l'épuisement professionnel et des gardes interminables a fini par imposer un encadrement strict du temps de travail hospitalier.

La limitation des horaires, la reconnaissance du burn-out et l'amélioration de la sécurité des soins n'ont pas été des cadeaux politiques, mais le fruit d'années de mobilisation et de négociation.



Ces conquêtes ont profondément modifié l'organisation hospitalière et rappelé que la fatigue médicale est un risque sanitaire à part entière.

Au Royaume-Uni, la mobilisation des médecins juniors a marqué un tournant.

Face à des réformes imposées sans concertation, la contestation a obligé les autorités à revoir les contrats, à mieux rémunérer les gardes nocturnes et à replacer la sécurité des soignants et des patients au cœur du débat.

Le système public de santé britannique a ainsi montré que le dialogue social, même conflictuel, pouvait devenir un levier de préservation d'un service public menacé.

Dans les Amériques, le combat syndical s'est souvent déroulé dans un contexte plus hostile.

Aux États-Unis, où la logique de marché domine, les organisations médicales ont dû lutter pour faire reconnaître les droits des internes et résidents, limiter certaines pratiques abusives des assureurs et défendre l'éthique face à la rentabilité.

Les avancées ont été progressives, parfois discrètes, mais elles ont permis d'instaurer des garde-fous essentiels dans un système fortement marchandisé.

Le Canada offre un autre modèle.

Là-bas, les revendications syndicales ont constamment mis en avant un principe simple mais puissant : protéger le médecin, c'est protéger le patient.

Cette approche a contribué à consolider l'accès universel aux soins, à encadrer les pratiques tarifaires et à renforcer le rôle central du médecin de famille.

Une victoire moins visible, mais structurante pour l'ensemble du système de santé.

En Asie, le mouvement syndical médical a souvent dû composer avec des cultures professionnelles marquées par le sacrifice et la discipline. Au Japon, les syndicats ont osé remettre en cause la glorification des horaires excessifs.

Leur combat a conduit à une reconnaissance officielle du lien entre surcharge de travail et erreurs médicales, et à une limitation progressive des heures dans les hôpitaux universitaires.

En Corée du Sud, la mobilisation des médecins contre des réformes jugées unilatérales a contraint les autorités à suspendre certaines décisions et à ouvrir un débat national sur la démographie médicale et la gouvernance sanitaire.

Dans le monde arabe, les avancées ont été plus lentes, mais bien réelles.

Lire la suite en cliquant sur l'image

LODJ

WEB RADIO
By Lodj

RE12

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA

⌚ Santé & Bien-être



ChatGPT Santé : nouvel assistant d'OpenAI pensé pour la santé et le bien-être

OpenAI avance à pas feutrés sur un terrain sensible : la santé.

Après avoir transformé l'éducation, la création et le travail intellectuel, ChatGPT s'attaque désormais au bien-être et à l'accompagnement santé.

Un nouvel outil, sobrement appelé ChatGPT Santé, est actuellement en phase de test auprès d'un nombre limité d'utilisateurs. Particularité majeure : il a été construit en collaboration avec des médecins.

Un "Ozempic naturel" dans nos intestins ?

Un « Ozempic naturel » caché dans l'intestin ? L'idée fait rêver – et, pour une fois, elle repose sur une vraie publication scientifique solide... à condition de ne pas confondre piste biologique et traitement prêt à l'emploi.

Au cœur de cette découverte : une chaîne de communication intestin → hormones → foie → cerveau, pilotée en partie par une bactérie du microbiote, *Bacteroides vulgatus*, et par une molécule qu'elle produit, le pantothenate (vitamine B5, ici envisagée comme métabolite « signal »).



Et si boire trop d'eau vous faisait plus de mal que de bien ?

Vous êtes du genre à trimballer votre gourde partout et à compter chaque gorgée comme un devoir ? Stop ! Même si l'eau est vitale, un excès peut transformer votre alliée en véritable ennemie.

Ce mois-ci, entre résolutions « détox » et tentation de boire toujours plus, il est temps de rétablir la vérité sur l'équilibre hydrique.

Le fameux mythe des huit verres par jour ? Pas si universel que ça.

En réalité, vos besoins varient selon votre taille, votre activité, le climat et même votre métabolisme.



Les fruits et légumes, eux aussi, comptent : oranges, courges, poireaux... tous gorgés d'eau.

Sprays décongestionnants: le soulagement express peut devenir une dépendance nasale

Beaucoup se tournent vers les sprays nasaux décongestionnants pour éviter les nuits sans sommeil causées par le rhume et l'obstruction nasale. Mais les pharmaciens alertent : cette solution rapide peut se transformer en piège sanitaire difficile à quitter.

Si les notices recommandent de ne pas dépasser 7 jours d'utilisation continue, le pharmacien Alexander Schmitz préconise une prudence plus grande : arrêter après 4 à 5 jours et privilégier des sprays hydratants à base d'eau de mer.

⌚ Santé & Bien-être



Une méthode fondée sur le contrôle moteur

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.

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.

Fatigue sans sommeil : pourquoi le corps est épuisé... mais le cerveau refuse de s'éteindre ?

Il est déjà tard, les yeux se ferment, le corps réclame du repos... et pourtant, le sommeil refuse de venir. Cette situation, familière à de nombreuses personnes, peut devenir un cercle vicieux : plus on se fatigue, plus on s'épuise, et plus le sommeil se fait attendre.

Mais pourquoi est-il si difficile de s'endormir alors que l'on est épuisé, et surtout, que faire pour retrouver un sommeil réparateur ?

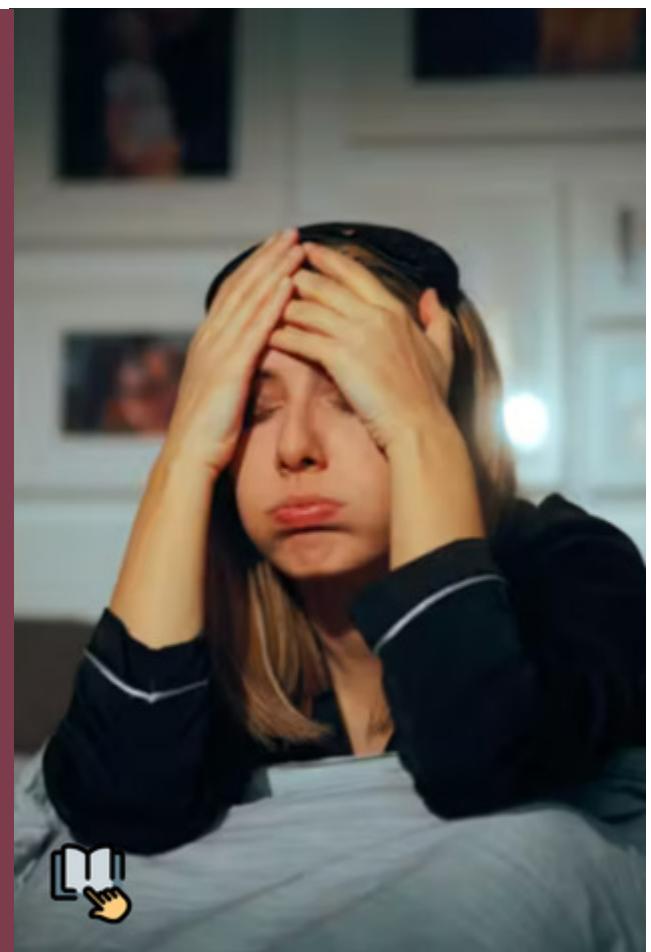
Le sommeil n'est pas simplement une question de fatigue physique.

Il est régulé par un équilibre complexe entre le rythme circadien (l'horloge interne) et l'homéostasie du sommeil (le besoin de dormir).

Dans un monde où le stress, les écrans et les rythmes de vie irréguliers se multiplient, cet équilibre est souvent perturbé.

Résultat : on ressent une fatigue intense, mais le cerveau, lui, reste en alerte.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce décalage entre fatigue et insomnie :



Alerte médicale en orbite

Par Salma Chmanti Houari

Quand la NASA envisage un retour d'urgence inédit de l'ISS. Dans l'immensité du vide spatial, à quelque 400 kilomètres au-dessus de la Terre, un laboratoire scientifique unique en son genre fonctionne sans interruption depuis plus de 25 ans : la Station spatiale internationale (ISS).

Fruit d'une coopération internationale entre la NASA (États-Unis), Roscosmos (Russie), l'ESA (Europe), la JAXA (Japon) et la CSA (Canada), l'ISS est devenue un symbole de progrès humain dans l'espace.

Mais début janvier 2026, un événement rare et surprenant a secoué cette longue continuité de missions : un problème médical à bord a poussé la NASA à envisager un retour anticipé de l'équipage.

Jamais encore, dans l'histoire de cette station, une telle décision n'avait été envisagée pour des raisons strictement sanitaires.

Un membre d'équipage touché, incertitudes à bord

L'incident concerne l'équipage de la mission SpaceX Crew-11, qui occupe actuellement l'ISS. La mission avait débuté le 1^{er} août 2025, avec la participation de quatre astronautes internationaux :

- Zena Cardman et Mike Fincke (États-Unis) – NASA.
- Kimiya Yui – JAXA (Japon).
- Oleg Platonov – Roscosmos (Russie).

À la mi-janvier 2026, alors que le groupe était en fin de mission; son retour sur Terre étant prévu autour de la fin février 2026; un membre de l'équipage a présenté un problème de santé imprévu.

Les autorités de la NASA n'ont pas divulgué l'identité ni la nature précise de l'affection, invoquant le respect des règles de confidentialité médicale. Cependant, elles ont confirmé que l'astronaute concerné est stable pour l'instant.

Traditionnellement, l'ISS dispose de protocoles stricts pour faire face aux problèmes de santé : télé-consultations avec des médecins au sol, examens à distance, surveillance continue des signes vitaux et, lorsque la situation le permet, maintien de la mission.

Mais face à une incertitude diagnostique persistante, la NASA a choisi de favoriser la sécurité et le bien-être de l'équipage plutôt que de poursuivre la mission à son terme.

Une étape historique dans l'histoire de l'ISS

Jusqu'à présent, l'ISS n'avait jamais connu de retour précipité complet de ses équipages pour des raisons médicales.

Des sorties dans l'espace (EVA, pour Extra-Vehicular Activity) ont déjà été annulées pour cause de problèmes mineurs, comme des problèmes de costume ou des inconforts physiques passagers, mais jamais une situation n'avait entraîné une réévaluation aussi profonde de la durée de mission.

La sortie prévue pour début janvier qui devait durer plus de six heures et demi a été annulée en raison de ce souci de santé, marquant l'une des premières conséquences opérationnelles directes de l'incident. L'enjeu est d'autant plus important que l'ISS fonctionne en continuité absolue depuis son assemblage en 1998, ce qui signifie qu'au moins un équipage doit toujours être présent pour garantir son bon fonctionnement, assurer la maintenance et poursuivre les activités scientifiques.



La NASA et ses partenaires ont dû évaluer si le retour anticipé est la meilleure option pour la santé de l'équipage

Pourquoi la NASA prend-elle cette décision maintenant ?

La médecine en orbite n'est pas comparable à celle sur Terre. Même si l'ISS dispose de matériel médical adapté pour les soins de base et les urgences courantes, elle n'est pas équipée pour des diagnostics complexes ni pour des interventions chirurgicales sophistiquées.

Cela signifie que, dans certains cas, le milieu spatial limite la capacité de prise en charge médicale.

C'est là que réside la principale difficulté : face à un symptôme qui ne peut être clarifié à bord, les équipes médicales au sol doivent envisager des solutions alternatives.



L'alerte médicale à bord de l'ISS début janvier 2026 est un événement rare et significatif

LODJ



لُودج فِجْيِبِكَ By LODJ

تابعوا أحدث الأخبار وأخر المستجدات بشكل مستمر عبر منصاتنا، ولا تفوتو أي خبر



www.lodj.info

⌚ Santé & Bien-être

AMO : des amendements, mais quoi de neuf ?

Par *La rédaction de L'ODJ*

La Chambre des représentants a adopté le projet de loi n°54.23 modifiant et complétant la loi n°65.00 relative à l'Assurance-maladie obligatoire de base (AMO). Le texte a été approuvé par 95 députés, contre 40 voix opposées. Une majorité nette, mais un débat loin d'être clos. Car derrière l'apparente technicité des amendements, se dessine une recomposition profonde de la gouvernance de la protection sociale au Maroc.

Présentant le projet, le ministre de la Santé et de la Protection sociale, Amine Tahraoui, a rappelé que cette réforme s'inscrit dans la mise en œuvre de la loi-cadre 09.21 sur la protection sociale, notamment ses articles 15 et 18. Objectif affiché : aller vers un organisme unifié de gestion de l'AMO. En clair, rationaliser un système longtemps fragmenté, critiqué pour sa lourdeur administrative, ses chevauchements et ses inégalités de traitement.

Le changement le plus structurant est sans doute le transfert de la gestion de l'AMO de base du secteur public vers un seul acteur : la Caisse nationale de sécurité sociale (CNSS). Une décision lourde de sens. Elle acte la fin progressive du dualisme CNSS-CNOPS, hérité de décennies de construction sectorielle de la couverture médicale. Pour le gouvernement, l'argument est celui de l'efficacité : un guichet unique, des procédures harmonisées, une meilleure maîtrise des coûts et une lecture plus claire des droits des assurés.

Pour autant, la réforme ne balaie pas d'un revers de main l'existant. Les conventions liant l'État aux mutuelles resteront en vigueur pendant une période transitoire, dont la durée sera fixée par décret. Les affiliés à la CNOPS et leurs ayants droit continueront ainsi de bénéficier, dans le cadre du tiers-paiement, des prestations assurées par les mutuelles.

Un compromis pragmatique, destiné à éviter une rupture brutale dans l'accès aux soins, mais qui renvoie à plus tard la question sensible du rôle futur de ces mutuelles dans un système unifié.

Autre évolution notable : la suppression du régime d'assurance spécifique aux étudiants. Là encore, le gouvernement invoque la généralisation de l'AMO de base. La majorité des étudiants, explique le ministre, peuvent désormais être couverts en tant qu'ayants droit de leurs parents. Sur le papier, la logique est cohérente. Dans la réalité, elle soulève des interrogations, notamment pour les étudiants issus de familles précaires, de situations administratives complexes ou de parcours discontinus, pour lesquels l'affiliation comme ayant droit n'est pas toujours automatique. Le texte introduit toutefois un correctif important : l'extension de l'âge de couverture pour les étudiants célibataires poursuivant leurs études, désormais jusqu'à 30 ans, contre 26 auparavant.

Une mesure qui répond à une réalité sociale bien connue : l'allongement des parcours universitaires, la multiplication des formations complémentaires et l'entrée tardive sur le marché du travail. Sur ce point, la réforme apporte une réponse concrète à une demande largement partagée.

Le cas des étudiants étrangers est également abordé. Ils bénéficieront de l'AMO en vertu d'une convention spécifique à conclure entre la CNSS et les autorités concernées. Une disposition qui clarifie un angle mort du système actuel, mais dont l'efficacité dépendra entièrement des modalités pratiques de cette future convention : conditions d'adhésion, niveau de cotisation, accès effectif aux soins.

Au-delà des mesures techniques, ce projet de loi pose une question politique de fond : celle de la capacité de l'État à piloter un système de protection sociale universel, lisible et soutenable financièrement. L'unification autour de la CNSS peut apparaître comme un levier de modernisation. Mais elle concentre aussi les risques : surcharge administrative, gouvernance centralisée, et défi majeur de la qualité du service rendu à des millions de nouveaux assurés.

Les 40 voix contre ne traduisent pas seulement une opposition partisane. Elles expriment des inquiétudes sur la période de transition, la place des mutuelles, la protection des droits acquis et, plus largement, sur la promesse d'une couverture universelle qui ne soit pas qu'un affichage juridique. En définitive, la loi 54.23 apporte des réponses, clarifie certaines zones grises et aligne le dispositif sur la vision de la loi-cadre 09.21.



LODJ

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



By Lodj
**LE KIOSQUE 2.0
DE L'ODJ MÉDIA**

Pressplus est le kiosque 100 % digital & augmenté
de L'ODJ Média, groupe de presse Arrissala SA
magazines, hebdomadaires & quotidiens...



Eau : les barrages franchissent le cap rassurant des 8 milliards de m³

Par Mamoune Acharki

C'est une bouffée d'espoir pour les agriculteurs et les gestionnaires de l'eau potable.

Les dernières données du ministère de l'Équipement et de l'Eau indiquent que les réserves des barrages nationaux ont dépassé la barre symbolique des 8 milliards de mètres cubes.

Après plusieurs années de stress hydrique intense, ce regain de volume stocké offre une visibilité plus sereine pour les mois à venir, permettant d'éloigner le spectre des coupures et de relancer certaines cultures irriguées.

L'eau potable sécurisée, l'irrigation agricole soulagée

Le ciel a été clément en ce début d'année, et les infrastructures hydrauliques du Royaume en récoltent les fruits. Avec plus de 8 milliards de mètres cubes d'eau emmagasinés, le taux de remplissage national affiche une nette amélioration par rapport à la même période l'année dernière.

Cette reprise est particulièrement notable dans les bassins du Nord et du Sebou, traditionnellement excédentaires, mais aussi, de manière plus modeste, dans certaines régions du centre qui souffraient d'un déficit chronique.

Ces apports sont vitaux : ils permettent de sécuriser l'approvisionnement en eau potable des grandes agglomérations pour l'année 2026 et au-delà.

Pour le monde agricole, cette nouvelle est accueillie avec un immense soulagement. La disponibilité de l'eau dans les barrages à vocation agricole signifie que les lâchers d'eau pour l'irrigation pourront être augmentés, sauvant ainsi les campagnes de printemps et les arboricultures menacées.

C'est tout l'écosystème rural qui respire, l'eau étant le moteur principal de l'emploi et de la richesse dans ces régions. Toutefois, les experts appellent à ne pas céder à l'euphorie. Si 8 milliards de m³ constituent un matelas de sécurité, nous sommes encore loin des niveaux historiques de remplissage des années fastes.

Le gouvernement maintient donc le cap de la prudence et de la diversification. Cette embellie conjoncturelle ne remet pas en cause la stratégie nationale de l'eau, qui mise sur le dessalement de l'eau de mer et la réutilisation des eaux usées épurées pour réduire la dépendance à la pluviométrie.

Les grands projets d'interconnexion entre les bassins continuent d'avancer pour assurer une solidarité hydrique entre le Nord excédentaire et le Sud déficitaire.

Ce franchissement du seuil des 8 milliards est une bataille gagnée, mais la guerre pour la sécurité hydrique durable du Maroc reste le défi majeur de la décennie.



LODj



By LODj
**L'ACTUALITÉ
NE S'ARRÊTE JAMAIS.**

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



Conso & Environnement



Ce soutien financier ne se limite pas à des infrastructures : il embrasse aussi la dimension humaine de l'agriculture

Taza : près de 200 MDH mobilisés pour une agriculture durable et inclusive sous la bannière Génération Green

Dans la province de Taza, un vent d'espoir souffle sur les campagnes rurales. Pour la saison agricole 2025-2026, près de 200 millions de dirhams (MDH) ont été programmés dans le cadre de la stratégie nationale Génération Green, une initiative ambitieuse visant à moderniser le secteur agricole marocain et à en faire un levier de croissance économique et sociale réelle pour les jeunes et les zones rurales.

Loin des discours convenus, les usagers des routes rurales en savent quelque chose : l'enveloppe allouée au réaménagement de pistes rurales s'élève à 136 MDH, un montant significatif qui traduit la volonté d'améliorer l'accessibilité des zones de production et de faciliter l'acheminement des biens vers les marchés. À cela s'ajoutent 44 MDH dédiés à des ouvrages de lutte contre l'érosion des sols, une problématique bien réelle dans les zones montagneuses de Taza où les sols s'appauvrisent rapidement si rien n'est fait.

Blé américain : 61.700 tonnes importées par le Maroc en 2025

Selon des données commerciales relayées par des acteurs du marché, le Maroc aurait importé 61.700 tonnes de blé américain en 2025. Au-delà du volume, cette évolution raconte une stratégie de diversification dans un contexte de volatilité des prix, de stress hydrique et de fortes exigences en matière de sécurité alimentaire.

Le Maroc vit avec une réalité structurelle : le blé est un produit stratégique, à la fois économique et social. La consommation reste élevée, la filière locale dépend fortement des pluies, et la facture d'importation varie au rythme des récoltes et des cours internationaux. Dans ce cadre, la hausse des importations de blé américain chiffrée à 61.700 tonnes pour 2025 selon des statistiques commerciales citées par plusieurs observateurs s'analyse comme un ajustement d'approvisionnement plutôt qu'un basculement total. Traditionnellement, les achats marocains se répartissent entre plusieurs origines, avec une place notable de l'Europe et de la région mer Noire selon les saisons et les prix. L'intérêt du blé américain tient à plusieurs paramètres : la disponibilité sur certains créneaux, des caractéristiques de qualité recherchées pour certains mélanges meuniers, et des opportunités commerciales lorsque les différentiels de prix, de fret et d'assurance deviennent favorables.



Dans un marché mondial traversé par des tensions géopolitiques et des aléas climatiques, les importateurs cherchent de plus en plus à répartir le risque.



Conso & Environnement



Maroc : l'éolien propulse une transition énergétique inédite vers un mix électrique durable

Au Maroc, l'énergie éolienne n'est plus une perspective lointaine, mais une réalité qui redessine le paysage énergétique national. En 2024, les données officielles confirment une croissance spectaculaire de l'éolien, moteur de la montée en puissance des sources renouvelables.

À l'heure où la demande électrique franchit de nouveaux sommets, le Royaume accélère sa mutation vers un mix électrique plus propre et résilient un tournant qui mérite une lecture attentive.

En 2024, ce futur s'est matérialisé de façon palpable. Les chiffres officiels sont là : la capacité installée du parc éolien national a franchi un seuil historique et atteint environ 2 390 MW, soit près de 20 % de l'ensemble du parc électrique marocain, qui totalise quelque 12 017 MW.

Cette performance n'est pas le fruit du hasard. Elle repose sur la mise en service de projets structurants, notamment le parc éolien Jbel Lahdid (≈ 270 MW) à Essaouira et la modernisation du site Koudia al Baida (≈ 100 MW) à Tétouan, réalisés en partenariat avec des acteurs publics et privés.

La conséquence la plus visible de cette dynamique est l'explosion de la production éolienne : en 2024, elle s'est élevée à 9 363 GWh, soit une hausse remarquable de 43 % par rapport à 2023. Ce bond place l'éolien à 21 % de la production nationale totale d'électricité, et à environ 80 % de la production issue des renouvelables.

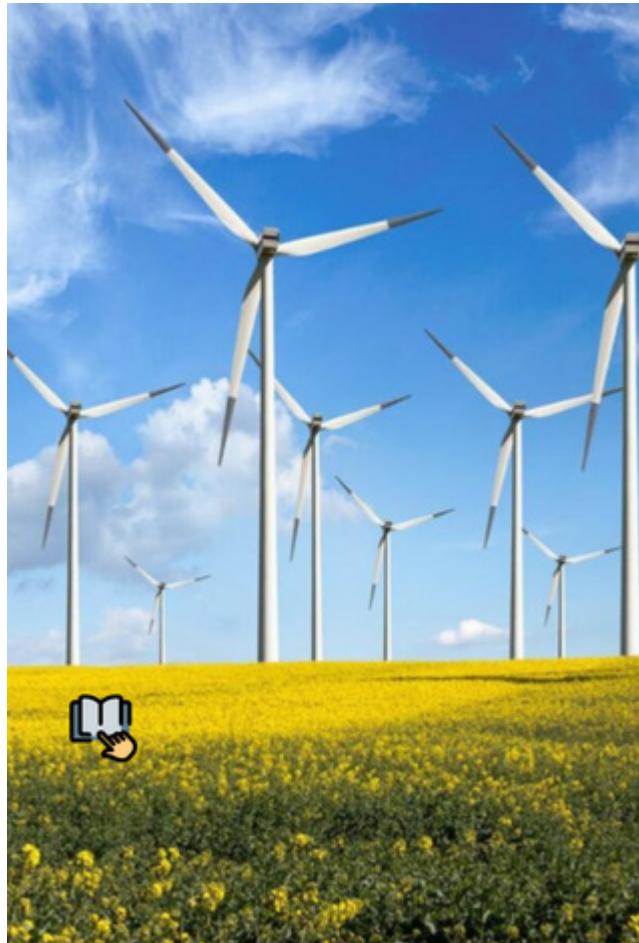
Énergies propres : le Maroc grimpe au 4e rang arabe

Le Maroc progresse dans les énergies propres et se hisse au 4e rang arabe, signe d'une stratégie énergétique qui vise à diversifier le mix, réduire l'empreinte carbone et sécuriser l'approvisionnement.

Monter au 4e rang arabe dans les énergies propres a la valeur d'un signal : celui d'un pays qui, depuis plusieurs années, investit dans un nouveau modèle énergétique. Ce type de classement agrège généralement plusieurs indicateurs, comme les capacités installées, la part des renouvelables dans la production, le rythme des nouveaux projets et parfois l'environnement réglementaire.

Il ne dit pas tout, mais il raconte une direction : celle d'une transition qui se structure.

Au Maroc, cette montée s'appuie sur des choix industriels et territoriaux. Le solaire et l'éolien jouent un rôle central, portés par des projets d'envergure et par une logique de complémentarité : produire quand le soleil est haut, capter le vent quand il se lève, optimiser les profils de production. À cela s'ajoute un enjeu souvent moins visible du grand public : le réseau. Produire de l'électricité verte ne suffit pas ; il faut pouvoir l'acheminer, l'équilibrer, la répartir, et absorber ses variations.





Conso & Environnement



Rabat, l'inattendue star de 2026

Ryanair met Rabat sur la carte

Pour les fans de voyages, cette reconnaissance est une invitation à découvrir un Maroc peut-être moins exploré que ses villes phares comme Marrakech ou Casablanca, mais dont l'authenticité et l'expérience culturelle gagnent en visibilité sur la scène mondiale. Rabat est souvent perçue comme une capitale paisible, élégante et riche d'une histoire millénaire. Mais son inclusion dans le top 5 des destinations à ne pas manquer dès l'année prochaine constitue une vraie consécration.

Aux côtés de villes européennes souvent présentes dans les listes de voyages internationaux, Rabat se distingue par son équilibre unique entre patrimoine, modernité et qualité de vie. Encourager les voyageurs à explorer au-delà des destinations déjà saturées, tout en misant sur des villes émergentes qui offrent des expériences de voyage variées et accessibles.

2025, une année critique pour la Méditerranée et l'Atlantique

L'année 2025 restera dans les annales comme l'une des plus chaudes jamais observées pour les océans. Malgré l'amorce de la phase La Niña, qui entraîne généralement un effet de refroidissement, les données de Mercator Ocean International montrent que les températures marines ont atteint des niveaux exceptionnels à l'échelle mondiale. Cette situation constitue un signal préoccupant pour l'environnement et pour les sociétés humaines, y compris au Maroc. Selon l'étude publiée par Mercator Ocean International, la température de surface moyenne des océans (SST) a atteint 20,80 °C, soit 81 % de l'océan au-dessus de la moyenne.

Pour la Méditerranée, la SST moyenne était de 21,21 °C, avec 98 % du bassin au-dessus de la normale et un quart des zones dépassant de plus d'un degré les températures habituelles. L'Atlantique Nord n'est pas épargné, avec 69 % de son bassin dans le top 10 des années les plus chaudes depuis 1993. Parallèlement, les canicules marines ont affecté 89 % de l'océan mondial, 97 % de l'Atlantique Nord et 99,6 % de la Méditerranée, avec un record historique pour le mois de juin.



La banquise arctique et antarctique a, quant à elle, atteint des minima inquiétants, signalant des déséquilibres climatiques globaux.



Conso & Environnement

Eau : Baraka affirme un tournant après des années de sécheresse

Le ministre Nizar Baraka assure que le Maroc a franchi un cap et "sorti de la série des années de sécheresse", à la faveur de précipitations récentes et d'investissements hydriques.

Reste une question de fond : un épisode pluvieux suffit-il à changer durablement la donne ?

Par Mamoune ACHARKI

Les barrages remontent, mais la vulnérabilité demeure

Depuis plusieurs années, la sécheresse s'est imposée comme un fait politique et économique majeur au Maroc. Les impacts ont été visibles : baisse de certaines productions agricoles, tension sur l'eau potable dans plusieurs zones, pression sur les nappes, et débat national sur la priorisation des usages. Dans ce contexte, la déclaration du ministre de l'Équipement et de l'Eau, Nizar Baraka, affirmant que le pays serait "sorti de la série des années de sécheresse", marque un moment de respiration – mais aussi un test de lucidité collective.

D'un côté, des précipitations plus favorables peuvent effectivement améliorer rapidement certains indicateurs : remontée partielle des retenues des barrages, reprise des apports de surface, soulagement de

certaines cultures et réduction temporaire de la pression sur les forages.

Sur le terrain, cela se traduit par des restrictions parfois assouplies, des cycles agricoles relancés et une confiance relative des acteurs économiques, notamment dans les régions où l'eau conditionne l'emploi.

Mais l'autre face du tableau invite à la prudence. Le changement climatique ne se manifeste pas seulement par "moins de pluie", mais par une plus grande variabilité : alternance de périodes sèches longues et d'épisodes pluvieux intenses, parfois peu efficaces pour la recharge des nappes et susceptibles de provoquer ruissellement et pertes. Autrement dit, une bonne saison ne gomme pas une tendance structurelle : la rareté relative de l'eau et la compétition entre usages.

C'est là qu'interviennent les investissements annoncés ou poursuivis ces dernières années :

des assainissement, interconnexions entre bassins, renforcement des adductions, amélioration du rendement des réseaux, et modernisation de l'irrigation. Ces chantiers visent à réduire la dépendance au "tout-pluie" et à sécuriser l'alimentation en eau potable des grandes villes tout en stabilisant l'activité agricole là où c'est possible. Ils posent toutefois des questions de coût, d'énergie, de tarification et d'équité territoriale. En définitive, la déclaration du ministre peut être lue comme un signal de confiance et de mobilisation : oui, le pays investit et s'adapte. Mais la sortie durable d'une "série" de sécheresse ne se décrète pas ; elle se construit sur plusieurs années, avec des indicateurs hydrologiques, des économies d'eau vérifiables, et une gouvernance qui arbitre clairement entre les priorités. Le vrai tournant, ce sera la capacité à consommer moins et mieux, même quand il pleut.





Après les stades, le gaming et le hockey sur glace, Rabat élargit ses ambitions à l'écran géant

Par La Rédaction de L'ODJ

Rabat ne se limite plus aux infrastructures sportives et aux projets de loisirs numériques. Après les stades de nouvelle génération, le village gaming et le complexe dédié au hockey sur glace, la capitale s'apprête à franchir une nouvelle étape en projetant ses ambitions dans l'industrie du cinéma. Selon une enquête publiée par *Le Monde*, le Maroc s'apprête à lancer un vaste complexe cinématographique avec l'objectif affirmé de devenir un hub régional majeur des productions audiovisuelles internationales.

Le Royaume s'apprête ainsi à consolider sa place sur la carte mondiale du cinéma. Toujours d'après *Le Monde*, un projet de studios de tournage d'envergure, parmi les plus ambitieux jamais envisagés au Maroc, doit voir le jour aux abords de Rabat. Baptisé provisoirement Argan Studios, ce complexe est porté par la productrice marocaine Khadija Alami, figure reconnue des tournages internationaux au Maroc, notamment comme productrice exécutive de séries à succès telles que *Game of Thrones* et *The Walking Dead*.

Pensé comme un écosystème cinématographique intégré inédit dans le pays, Argan Studios ambitionne de dépasser le simple modèle de plateaux de tournage. Le site, situé entre Rabat et Casablanca, doit s'étendre sur environ 80 hectares et accueillir des studios de très grande capacité, un campus de formation aux métiers du cinéma, deux hôtels, ainsi que des centres d'affaires et de conférences.

L'investissement global est estimé à près de 70 millions d'euros, avec une inauguration complète prévue à l'horizon 2030. Le premier coup de pioche est attendu dans le courant de l'année 2026.

Le projet suscite déjà l'intérêt de plusieurs acteurs majeurs du streaming mondial. Selon les informations rapportées par *Le Monde*, des plateformes comme Netflix, Prime Video et Disney auraient manifesté leur attention pour ce futur pôle cinématographique. Une dynamique qui confirme l'attractivité croissante du Maroc, appréciée pour la diversité de ses décors, la stabilité de son environnement et la montée en compétence de ses équipes locales.

Dans sa première phase, Khadija Alami, à travers sa société K Films, devrait acquérir environ 40 hectares de terrain, que l'État marocain s'est engagé à céder. Le coût de cette tranche initiale est évalué à près de 8 millions d'euros, financée en grande partie par un prêt bancaire marocain.

Ce premier studio devrait être opérationnel dès 2027, marquant le lancement concret d'un chantier appelé à redessiner la place du Maroc dans l'industrie mondiale du cinéma.

Au-delà des infrastructures, Argan Studios est présenté comme un levier stratégique pour structurer durablement la filière audiovisuelle nationale. L'ambition affichée est de faire du Maroc le premier hub africain intégré du cinéma et de l'audiovisuel.



By Lodj

رمضان



PLUS QU'UN MEDIA,

un nouvel état
d'esprit pour
ce mois sacré



Pas de hasard : le calendrier amazigh, vieux de plusieurs millénaires, est basé sur le cycle solaire et agricole.

Pourquoi le Maroc célèbre-t-il Yennayer le 14 janvier ?

Le 14 janvier, on sort les tajines et les sourires : c'est Yennayer, le Nouvel An amazigh. Une fête millénaire qui a enfin son jour férié officiel au Maroc, entre traditions, repas généreux et vibes de renouveau.

Yennayer n'est pas juste une date sur le calendrier. Dans les villages du Moyen Atlas, du Rif ou du Haut Atlas, les familles se retrouvent depuis des siècles autour de repas copieux, chants et poèmes.

On y souhaite santé, chance et prospérité, tout en transmettant aux plus jeunes la mémoire des ancêtres. Depuis 2018, le Maroc a inscrit Yennayer comme jour férié officiel.

Une reconnaissance historique qui montre que la culture amazighe a sa place dans le cœur du Maroc moderne, entre montagnes et villes.



Loft Art Gallery fait rayonner la scène marocaine à Art Basel Qatar

Loft Art Gallery, première marocaine à Art Basel Qatar (5–7 fév. 2026), présente Mustapha Azeroual: œuvres lenticulaires, lumière, perception et devenir.

Première galerie marocaine invitée à Art Basel Qatar, Loft Art Gallery place sa participation sous le signe du devenir. En écho au thème curatorial *Becoming*, sa présentation consacrée à Mustapha Azeroual explore la lumière comme processus, expérience et transformation continue, activée par le déplacement du spectateur.

À l'occasion de la première édition d'Art Basel Qatar, **du 5 au 7 février 2026**, Loft Art Gallery inscrit une page dans l'histoire de cette foire naissante en devenant la première galerie marocaine à y prendre part. Pour cette entrée remarquée sur la scène internationale, la galerie dédie son espace à l'artiste franco-marocain, figure singulière de la recherche contemporaine sur la lumière et la perception.

Articulée autour de trois ensembles majeurs : The Green Ray #5 Arabian Sea, Radiance et Héliaque Mobile #3 – la présentation propose une immersion sensorielle et conceptuelle au cœur des phénomènes lumineux, du temps et de l'expérience du regard.



Cette première édition d'Art Basel Qatar s'affirme comme un nouveau carrefour des échanges artistiques internationaux.



Abou Dhabi accueille le lancement du livre « Esprits numériques et identité renouvelée » : une coopération scientifique Émirats–Maroc

Le livre « Esprits numériques et identité renouvelée : études émiraties et marocaines sur l'IA et l'innovation » a été lancé à Abou Dhabi, réunissant diplomates et experts pour explorer l'intelligence artificielle et le rôle de l'identité culturelle dans la transformation numérique.

La capitale émiratie, Abou Dhabi, a accueilli le lancement du livre « Esprits numériques et identité renouvelée : études émiraties et marocaines sur l'intelligence artificielle et l'innovation », lors d'une cérémonie scientifique et intellectuelle rassemblant diplomates, chercheurs et experts en intelligence artificielle et transformation digitale.

L'événement s'est déroulé sous le haut patronage de Cheikh Nahyan Mubarak Al Nahyan, ministre de la Tolérance et de la Cohésion sociale des Émirats arabes unis.

Marrakech 2026: l'Auditorium Pierre Bergé orchestre un janvier au croisement des arts

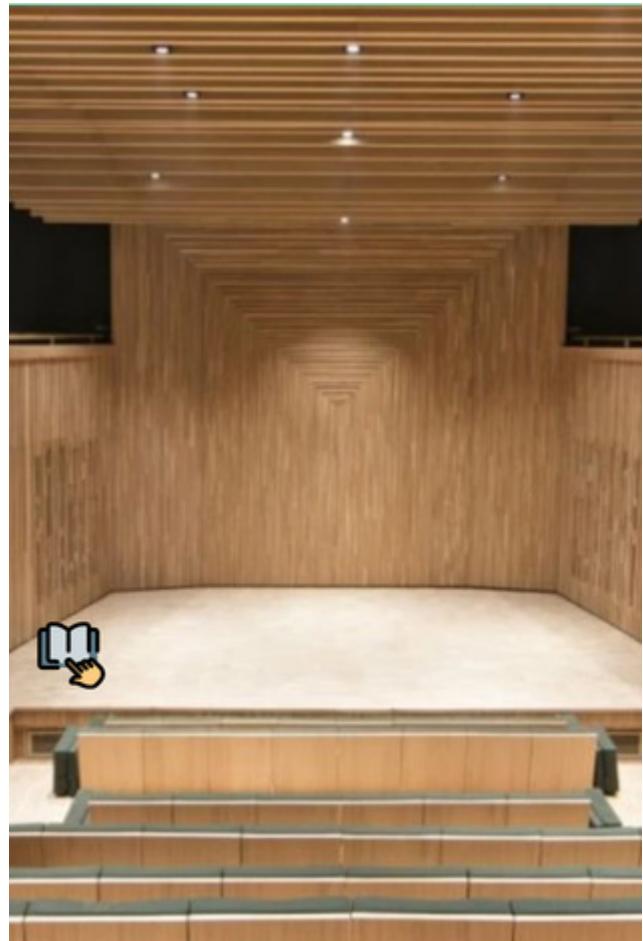
À l'Auditorium Pierre Bergé du Musée Yves Saint Laurent Marrakech, janvier 2026 mêle cinéma, théâtre, opéra et musique de chambre, en dialogue avec les expositions du musée.

Le début de l'année 2026 s'annonce foisonnant à l'Auditorium Pierre Bergé du Musée Yves Saint Laurent Marrakech.

Fidèle à sa vocation de carrefour artistique, le lieu propose, tout au long de janvier, une programmation pluridisciplinaire où se rencontrent cinéma, musique classique, opéra et théâtre, en lien étroit avec les expositions en cours. Pensé comme un espace de circulation entre les arts, les époques et les publics, l'Auditorium affirme sa mission de transmission et de découverte: faire dialoguer les grands classiques avec des formes contemporaines et des formats intimistes.

Point d'orgue de ce mois, le ciné-club Hors série #3 entre en résonance directe avec l'exposition « Yves Saint Laurent et ses chiens », placée sous le commissariat de Martin Bethenod.

Intitulé « Dans l'univers de Yves Saint Laurent », le cycle explore la figure du chien comme présence intime, symbole affectif et source d'inspiration dans l'imaginaire du créateur.





"Art and Diplomacy" : le Maroc renforce ses ponts culturels à New York

Le consulat général du Royaume du Maroc à New York a pris part au forum culturel et artistique international "ART AND DIPLOMACY, AN EXHIBITION", organisé le jeudi 22 janvier au sein du Consulat général de la République des Philippines. Initiée par la Society of Foreign Consuls in New York, cette édition met en lumière le rôle de l'art comme passerelle de dialogue et de rapprochement entre les peuples.

Rendez-vous annuel majeur, l'événement est porté par la Society of Foreign Consuls in New York, fondée en 1925 et considérée comme le plus ancien et le plus vaste regroupement consulaire au monde. L'organisation fédère plus de 100 consulats généraux et consulats honoraires représentant un large éventail de pays.

Le Maroc y occupe un siège élu au sein du comité exécutif, aux côtés notamment de la Géorgie, du Pakistan, de la Bulgarie, de la Suisse, de la Thaïlande, du Pérou, de la Serbie, des Philippines et de l'Argentine.

Placée sous le thème "Art et diplomatie", la manifestation a réuni un parterre de consuls généraux, de représentants diplomatiques et consulaires, ainsi que des personnalités politiques, culturelles, économiques et médiatiques.

Mouna Fettou déserte le Ramadan pour un retour puissant au théâtre

Mouna Fettou quitte la saison ramadanesque pour le théâtre.

"Le Poulet aux olives" séduit à Paris avant une tournée au Maroc en mai.

Absente des fictions télévisées lors du prochain mois de Ramadan, l'actrice marocaine Mouna Fettou opte délibérément pour le théâtre, après une saison télévisuelle réussie qui a marqué son retour en force sur le devant de la scène.

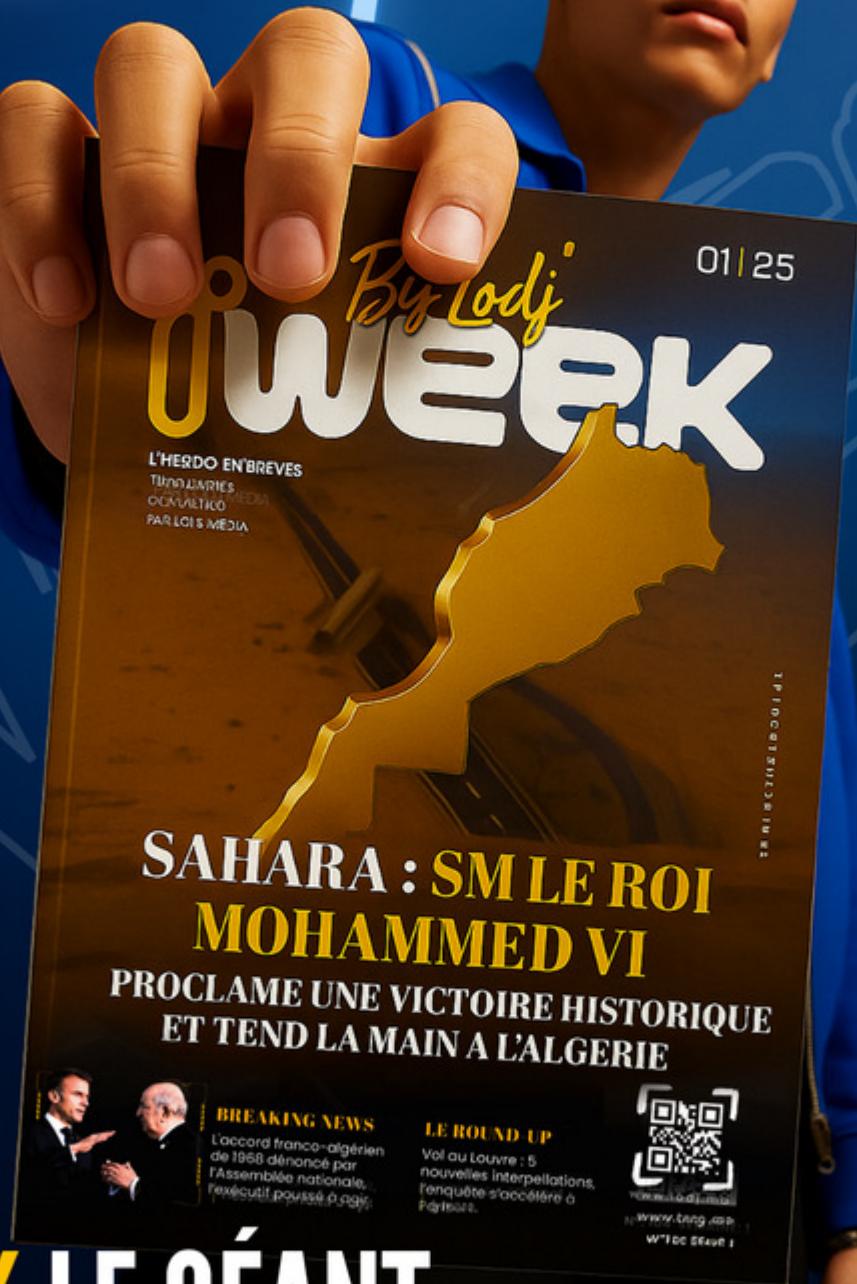
Elle se retire de la saison 2 de la série "Rahma", attendue pendant Ramadan, en raison d'engagements théâtraux soutenus cette année. Un choix motivé par la volonté de se consacrer pleinement à une pièce qui signe son grand retour sur les planches après près de vingt-cinq ans d'absence, décision révélatrice d'un attachement intime au théâtre et d'un désir de renouer avec ce qu'elle considère comme le socle de son parcours artistique.

La pièce mêle comédie et drame social dans une forme cohérente, portée par un texte solide et une mise en scène cherchant un équilibre précis entre gravité et légèreté, profondeur humaine et simplicité expressive, avec une présence affirmée de la culture marocaine au sein d'un traitement artistique européen.

Saluée par la critique et le public, cette aventure théâtrale ramène Mouna Fettou vers un espace qu'elle considère comme sa maison originelle.



By Lodi



iWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma





literature, what's new ?

Livre du mois

Parution du livre : Paranormal made in Morocco

Rédigé par Adnane Benchakroun

Cet ouvrage de Adnane Benchakroun , intitulé « Paranormal made in Morocco », rassemble douze récits de Marocains ordinaires ayant vécu des phénomènes inexpliqués tels que des expériences de mort imminente, des paralysies du sommeil ou des rêves prémonitoires.

L'auteur cherche à offrir un espace sécurisé à ces témoignages souvent passés sous silence ou tournés en dérision par le rationalisme moderne. Chaque récit est ensuite analysé sous un double regard inédit : celui d'une psychologue clinicienne, qui apporte un éclairage scientifique sur les mécanismes de la mémoire et du corps, et celui d'une chouffa, dépositaire d'un savoir populaire traditionnel. Cette approche n'a pas pour but de valider le surnaturel, mais de souligner l'incomplétude de notre compréhension du réel. En explorant la culture marocaine où modernité et traditions spirituelles cohabitent, le livre invite à une science plus humble et à une écoute attentive des limites de la raison.

Ils ne cherchaient ni à convaincre, ni à croire.
Ils racontaient simplement ce qu'ils avaient vécu.

Une nuit où le corps ne répond plus.
Un rêve fait à deux, la même nuit.

Un enfant qui parle d'un temps qu'il n'a pas connu.
Une maison qui épouse sans attaquer.
Un message reçu quand il n'aurait jamais dû arriver.
Un patient qui sait qu'il va mourir, sans savoir comment il le sait.

Dans Paranormal made in Morocco, Adnane Benchakroun rassemble douze témoignages bruts, recueillis au fil des années, au Maroc. Douze récits sobres, précis, profondément humains, où le réel semble vaciller sans jamais s'effondrer.

Chaque témoignage est ensuite éclairé par un double regard inédit :
– celui d'une psychologue clinicienne, qui replace l'expérience dans le champ de la science, du corps et de la mémoire,
– celui d'une chouffa marocaine, dépositaire d'un savoir populaire ancien, qui lit ces récits à travers le symbole, la transmission et le sens.

Ni démonstration, ni folklore.
Ni croyance imposée, ni rationalisme brutal.

Ce livre ne cherche pas à prouver l'existence de l'invisible.
Il explore ce moment fragile où notre compréhension du réel montre ses limites.

À la croisée de l'enquête, du témoignage et de la réflexion contemporaine, Paranormal made in Morocco interroge une question essentielle : et si certaines expériences humaines précédentaient encore les mots et les modèles pour les comprendre ?
Un livre qui ne donne pas de réponses définitives, mais qui ouvre un espace rare : celui d'un doute fécond, lucide, profondément humain.

Cliquer sur l'image, ou scanner le code QR afin de télécharger la version pdf



♥ Coup de coeur

Il fait tellement froid au Maroc qu'on aurait dû organiser les Jeux olympiques d'hiver... en même temps que la CAN

Un peu d'humour, ça réchauffe mieux qu'un radiateur. Pour finir l'année sans grelotter, autant en rire franchement : du froid, de nos habitudes, et de nous-mêmes.

Parce qu'au fond, sourire reste le sport national le plus résistant aux intempéries... et à l'actualité.

Il y a des hivers qui piquent un peu. Et puis il y a cet hiver-ci, celui où le Maroc s'est réveillé avec des températures dignes d'un stage de préparation en Sibérie, mais sans les subventions russes pour le chauffage. À ce niveau de froid, il faut le dire franchement : on a raté une occasion historique. On aurait dû organiser les Jeux olympiques d'hiver en même temps que la Coupe d'Afrique des nations. Imaginez la scène. À Rabat, ouverture de la CAN sous un vent glacial. Les Lions de l'Atlas entrent sur la pelouse, doudounes ouvertes, souffle visible, regard déterminé. En tribunes, le public hésite entre le chant patriotique et le claquement de dents. À côté du stade, sur une colline improvisée, une épreuve de biathlon urbain : ski de fond entre deux ronds-points, tir de précision sur des ballons publicitaires mal gonflés par le froid.

Ce Maroc-là, version congélateur, a surpris tout le monde. Les cafés ont ressorti des couvertures normalement réservées aux terrasses parisiennes.

Les chauffages d'appoint se sont vendus comme des billets de finale. Même les chats errants ont adopté une posture de survie nordique, collés aux moteurs encore tièdes des voitures. Dans certaines maisons, on a commencé à négocier avec le chauffe-eau comme avec une autorité indépendante : « cinq minutes de plus, juste cinq ».

Dans ce contexte, la fusion CAN-JO d'hiver devenait une évidence stratégique. Pendant qu'un match tendu se joue à Casablanca, à Ifrane on lance le slalom géant entre les cèdres. À Ouarzazate, trop doux ? Aucun problème : on y organise le curling... avec des pierres symboliques, parce qu'au Maroc, même le froid reste conceptuel. Et à Tanger, discipline reine : le patinage artistique sur trottoir humide, niveau expert après une pluie fine et une nuit à quatre degrés.

Les joueurs africains, eux, auraient découvert une nouvelle adversité :

le ballon dur comme un argument budgétaire. Les gardiens, gantés comme des astronautes, auraient applaudi la VAR juste pour se réchauffer les mains. Les entraîneurs, capuches serrées, auraient enfin trouvé une excuse universelle : « ce n'est pas la tactique, c'est le froid ».

Quant aux supporters, ils étaient prêts. Le public marocain a tout : la voix, la ferveur... et désormais la résistance thermique. On aurait chanté pour oublier le vent, sauté pour activer la circulation sanguine, débattu à la mi-temps non pas du hors-jeu, mais du meilleur thé pour survivre à une prolongation.

Soyons honnêtes : ce froid inattendu a rappelé une vérité nationale. Le Maroc est capable d'accueillir tous les climats en quelques semaines, parfois dans la même journée. Du soleil de carte postale au frisson nordique, sans prévenir. Un pays où l'on peut passer du t-shirt au manteau épais plus vite qu'un contre-attaque bien menée.





Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : Le matching du possible

Soigner autrement, sans renoncer à la raison

Il y a des sujets qui traversent les époques sans jamais se laisser enfermer. La médecine traditionnelle en fait partie. Ancienne, persistante, parfois contestée, souvent pratiquée, elle continue d'occuper une place centrale dans la vie de millions de personnes, au Maroc comme ailleurs. Non par nostalgie, mais par nécessité. Non par rejet de la science, mais par besoin de sens.

À l'heure où la médecine moderne atteint des sommets technologiques inédits, un paradoxe s'impose : plus le soin devient performant, plus une partie de la population cherche ailleurs une écoute, une globalité, une humanité. C'est dans cet espace que les médecines traditionnelles – chinoise, marocaine et bien d'autres – retrouvent une actualité troublante.

Ce dossier n'est ni un plaidoyer aveugle, ni un réquisitoire condescendant. Il ne sacrifie pas la tradition, mais il refuse de la caricaturer. Il part d'un constat simple : la médecine traditionnelle n'est pas un vestige du passé, elle est une réalité sociale contemporaine. L'ignorer serait une faute intellectuelle. La célébrer sans esprit critique serait une irresponsabilité.

Pourquoi comparer la médecine traditionnelle chinoise et la médecine traditionnelle marocaine ? Parce qu'elles racontent deux trajectoires différentes d'un même rapport au soin.

En Chine, la tradition a été intégrée, encadrée, parfois normalisée par l'État. Au Maroc, elle est restée en marge des institutions, transmise par l'oralité, protégée par la culture, mais exposée aux dérives de l'informel. Cette comparaison n'a pas vocation à établir un modèle à copier, mais à ouvrir un champ de réflexion.

Au fil de ces pages, une idée revient sans cesse : soigner ne se réduit pas à traiter un symptôme. Soigner, c'est prendre en compte un corps, une histoire, un contexte, une relation. C'est précisément ce que les médecines traditionnelles ont toujours revendiqué – parfois avec justesse, parfois avec excès.

Mais ce dossier ne fuit pas les zones d'ombre. Il interroge les risques, les abus, les confusions entre soin, croyance et rite.

Il pose une question inconfortable, mais nécessaire : jusqu'où peut-on invoquer la tradition pour éviter toute évaluation, toute responsabilité, tout encadrement ?

En janvier 2026, le vrai débat n'est plus de choisir entre médecine moderne et médecine traditionnelle. Ce débat est dépassé. Le vrai enjeu est ailleurs : comment articuler savoirs anciens et exigences contemporaines ? Comment protéger les patients sans nier la culture ? Comment reconnaître sans idéaliser ? Comment encadrer sans dénaturer ?



Ce dossier n'apporte pas de réponses toutes faites.

Il propose mieux : des clés de lecture, des comparaisons, des angles critiques.

Il invite à penser la médecine traditionnelle non comme un refuge par défaut, mais comme un patrimoine vivant, capable d'évoluer, de dialoguer, de se réinventer.

À condition d'accepter une règle simple, universelle, non négociable : soigner ne donne jamais le droit de nuire.

C'est à cette exigence que ce dossier est consacré.



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Deux médecines, une même promesse : soigner l'humain dans sa globalité

Chine impériale et Maroc arabo-berbère, une parenté oubliée

À première vue, tout semble opposer la médecine traditionnelle chinoise et la médecine traditionnelle marocaine. L'une évoque l'Empire du Milieu, ses méridiens, le Qi, le Yin et le Yang ; l'autre renvoie aux montagnes de l'Atlas, aux herboristes, aux pratiques arabo-islamiques et berbères, aux remèdes transmis par l'oralité.

Et pourtant, lorsque l'on dépasse les clichés et que l'on observe ces médecines dans leur logique profonde, une évidence s'impose : elles reposent sur une même promesse fondatrice – soigner l'être humain dans sa globalité.

Une autre idée du corps

Ni la médecine traditionnelle chinoise ni la médecine traditionnelle marocaine ne pensent le corps comme une simple mécanique faite d'organes indépendants. Dans les deux cas, le corps est un système vivant, traversé par des équilibres fragiles, intimement lié à l'environnement, aux émotions et au rythme du temps.

En Chine, cette vision s'articule autour du Qi – énergie vitale – et de la dynamique Yin-Yang. La maladie n'est pas une entité autonome, mais la conséquence d'un déséquilibre : blocage de l'énergie, excès ou vide, rupture de l'harmonie entre l'individu et son milieu. Le diagnostic ne vise pas à « nommer » une pathologie, mais à comprendre une configuration globale.

Au Maroc, la logique est différente dans son vocabulaire, mais étonnamment proche dans son esprit. La médecine traditionnelle s'appuie sur la théorie des tempéraments, héritée de la médecine arabo-islamique et gréco-romaine, mêlée à des savoirs locaux berbères. Chaud, froid, sec, humide : le corps est vu comme un terrain, un équilibre à préserver.

Là aussi, la maladie est perçue comme une rupture, rarement comme un accident isolé.

Soigner la personne, pas seulement le symptôme

L'un des points de convergence les plus frappants réside dans la place accordée à la personne elle-même. Dans ces deux traditions, on ne soigne jamais un organe abstrait, mais un individu situé : son âge, son mode de vie, son état émotionnel, sa saison, parfois même son histoire familiale.

En médecine chinoise, le praticien observe la langue, prend le pouls, interroge les habitudes, les émotions, le sommeil. En médecine traditionnelle marocaine, l'examen passe par l'écoute, l'observation du comportement, du regard, du rapport au corps et au mal. Dans les deux cas, le soin commence par une relation.

Cette approche holistique contraste fortement avec la médecine moderne hyper-spécialisée, qui segmente le corps en disciplines, parfois au prix d'une perte de sens pour le patient. Ce n'est pas un hasard si de nombreux

malades se tournent vers les médecines traditionnelles lorsqu'ils se sentent « pris en charge » médicalement, mais pas réellement compris.

Le corps, le monde et le sacré

Autre point commun souvent sous-estimé : le lien entre le corps et le cosmos. La médecine traditionnelle chinoise inscrit l'être humain dans une continuité avec l'univers : saisons, éléments, cycles naturels. Le corps est un microcosme reflétant le macrocosme.

La médecine traditionnelle marocaine, elle aussi, ne sépare jamais totalement le corps du monde invisible. Le spirituel, le symbolique, parfois le religieux, font partie intégrante de la compréhension de la maladie. Certaines affections sont perçues comme relevant du désordre social, émotionnel ou spirituel autant que du biologique.

Cette dimension est souvent disqualifiée par la médecine moderne comme irrationnelle. Pourtant, elle joue un rôle psychologique majeur : donner du sens à la souffrance, permettre au malade de se situer dans une histoire, dans une communauté, dans une continuité.

Deux trajectoires historiques divergentes

Si ces médecines partagent une philosophie proche, leur destin contemporain diverge profondément. En Chine, la médecine traditionnelle a été progressivement intégrée à l'État moderne. Elle est enseignée à l'université, encadrée, partiellement évaluée par la recherche clinique. Elle coexiste avec la médecine occidentale dans un système hybride, parfois conflictuel mais structuré.

Au Maroc, la médecine traditionnelle est restée à la marge de l'institution. Elle n'est ni pleinement reconnue ni réellement encadrée.

Elle survit dans les interstices : marchés, campagnes, quartiers populaires, transmission familiale. Cette marginalisation l'a protégée de la standardisation, mais l'a aussi privée de garde-fous.

Le regain d'intérêt mondial pour les médecines traditionnelles n'est pas un simple retour au passé. Il est le symptôme d'un malaise contemporain. Médecine technologique, protocoles standardisés, consultations chronométrées : beaucoup de patients ressentent une forme de déshumanisation du soin.



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Plantes, racines, savoirs : quand la pharmacopée raconte l'histoire des peuples Du gingembre chinois aux herbes du Rif et de l'Atlas

Avant d'être un débat médical, la médecine traditionnelle est une histoire de plantes. Racines, feuilles, graines, écorces : partout où l'être humain s'est installé durablement, il a appris à observer le vivant qui l'entourait pour en tirer des remèdes.

La Chine et le Maroc, séparés par des milliers de kilomètres, ont bâti deux pharmacopées impressionnantes, façonnées par le climat, la géographie, les échanges commerciaux et les migrations culturelles. Comparer ces pharmacopées, ce n'est pas seulement comparer des remèdes, c'est lire l'histoire des peuples à travers leurs plantes.

Deux territoires, deux laboratoires naturels / La pharmacopée chinoise s'est développée dans un vaste espace continental à la biodiversité très variée, ce qui a permis une accumulation méthodique et systématique de substances médicinales. Ces savoirs ont été très tôt consignés par écrit et organisés selon une logique précise intégrant la nature, la saveur et l'action énergétique des plantes. À l'inverse, la pharmacopée marocaine est issue d'un territoire-carrefour, riche et contrasté, nourri de multiples influences culturelles. Elle repose surtout sur la transmission orale, l'expérience et les usages locaux.

Le gingembre et ses équivalents marocains / Le gingembre incarne parfaitement la médecine traditionnelle chinoise : une plante polyvalente, pensée dans une approche globale et déclinée en plusieurs formes aux usages précis. Au Maroc, cette logique se retrouve non pas dans une seule plante, mais dans un ensemble d'herbes et de racines aux fonctions similaires, liées à la chaleur, à la purification ou à la protection. La différence essentielle ne réside donc dans la manière de conceptualiser leur usage : théorique et codifiée en Chine, pragmatique et empirique au Maroc.

Le rôle central des associations de plantes / Dans les deux traditions, les remèdes reposent rarement sur une plante isolée. La médecine chinoise utilise des formules complexes, organisées selon une hiérarchie précise des ingrédients. De façon comparable, la pharmacopée marocaine priviliege les mélanges, décoctions et fumigations. Cependant, l'absence de codification stricte au Maroc a laissé ces pratiques évoluer librement, parfois au détriment de la précision des dosages. La pharmacopée chinoise et la pharmacopée marocaine se distinguent principalement par leur mode de transmission :

l'écrit en Chine a assuré la conservation et la structuration des savoirs, tandis que l'oralité au Maroc a favorisé l'adaptation mais aussi la fragilité de ces connaissances.

La science moderne réévalue aujourd'hui ces traditions en confirmant ou en nuancant leurs usages, sans les disqualifier. Considérée comme une mémoire vivante, la pharmacopée doit être protégée et encadrée pour éviter les dérives. Chaque plante médicinale reflète enfin une histoire collective et territoriale, témoignant d'une intelligence culturelle commune qu'il convient de préserver avec esprit critique.



رمضان كريم
By Lodj



Traumas & Tabous

Parler vrai pour guérir mieux.

Ici, on ouvre les dossiers que les autres ferment



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Diagnostiquer sans IRM : lire le corps autrement Pouls, langue, tempérament... quand le corps parle avant les examens

Avant les bilans sanguins, les scanners et les algorithmes médicaux, le diagnostic reposait sur une capacité aujourd'hui presque oubliée : lire le corps. Non pas le disséquer, mais l'observer. Non pas l'isoler, mais l'écouter.

La médecine traditionnelle chinoise et la médecine traditionnelle marocaine ont bâti leurs systèmes de diagnostic sur cette lecture fine, patiente et globale du vivant. Deux traditions éloignées géographiquement, mais étonnamment proches dans leur manière de comprendre la maladie.

Le diagnostic comme récit, pas comme verdict

Dans la médecine moderne, le diagnostic est un acte de classification.

Il vise à nommer une pathologie précise, à l'inscrire dans une nomenclature, à la rattacher à un protocole. Cette approche a permis des avancées spectaculaires, mais elle a aussi transformé le malade en porteur de symptômes.

Dans les médecines traditionnelles, le diagnostic fonctionne autrement. Il n'est pas un verdict, mais un récit. Il cherche moins à identifier une maladie qu'à comprendre une configuration : un ensemble de signes, d'émotions, de déséquilibres qui racontent l'état global de la personne.

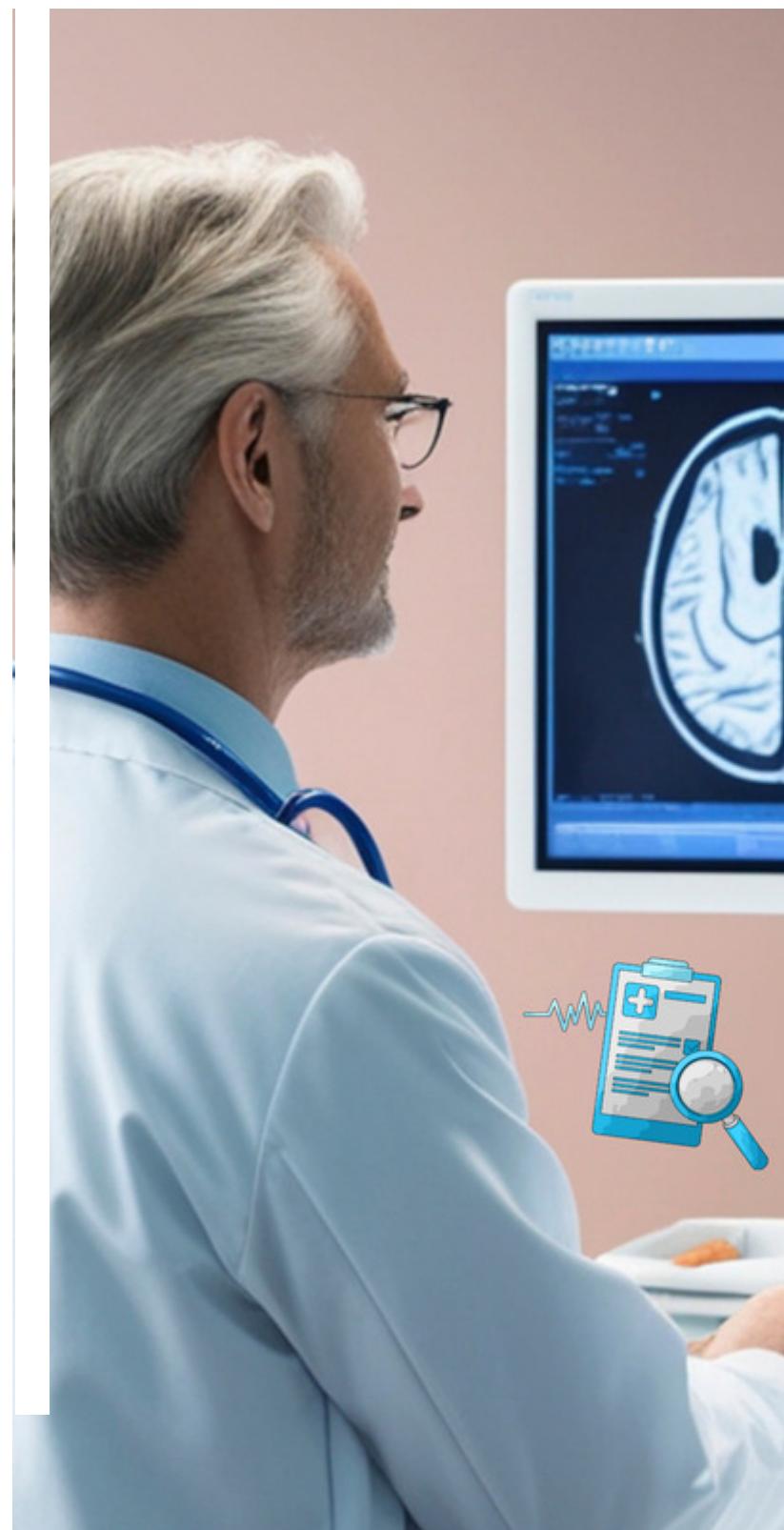
En médecine traditionnelle chinoise, on parle de syndromes plutôt que de maladies.

En médecine traditionnelle marocaine, on évoque des états, des terrains, des désordres. Dans les deux cas, la maladie est un processus, pas un objet figé.

Observer avant d'intervenir

L'un des piliers du diagnostic traditionnel est l'observation. En Chine, le praticien commence souvent par regarder : la posture, le teint, la manière de parler, la respiration. L'examen de la langue occupe une place centrale. Sa couleur, son enduit, son humidité sont interprétés comme des indicateurs de l'état interne des organes et de la circulation de l'énergie.

Le pouls, lui aussi, est lu de manière complexe. Il ne s'agit pas seulement de compter les battements, mais d'en analyser la qualité : profond ou superficiel, rapide ou lent, tendu ou faible. Chaque variation raconte quelque chose du déséquilibre en cours.



Au Maroc, cette observation existe sous d'autres formes. Le praticien traditionnel observe le regard, la vitalité, la manière dont le corps réagit à la fatigue ou à la douleur. Il interroge l'appétit, le sommeil, le rapport au chaud et au froid, la réaction aux saisons. Là aussi, le corps est perçu comme un terrain à interpréter.

Le tempérament comme clé de lecture

La notion de tempérament est centrale dans la médecine traditionnelle marocaine, héritée de la médecine arabo-islamique et de la théorie humorale. Chaque individu est perçu comme dominant chaud, froid, sec ou humide, ou comme un équilibre fragile entre ces qualités. La maladie survient lorsque cet équilibre est rompu. Cette approche trouve un écho frappant dans la médecine chinoise, qui classe les déséquilibres en excès ou en vide, en chaleur ou en froid, en Yin ou en Yang. Les mots changent, la logique demeure : comprendre la nature du déséquilibre avant de chercher à le corriger. Cette lecture personnalisée explique pourquoi deux personnes présentant des symptômes similaires peuvent recevoir des traitements différents.



Les limites d'une lecture intuitive

L'approche intuitive du diagnostic, fondée sur l'expérience, peut être subjective et source d'erreurs sans formation ni appui scientifique. Dans les contextes institutionnalisés, comme en Chine, les praticiens sont formés et les erreurs discutées, ce qui limite les dérives. Là où aucun cadre officiel n'existe, la qualité des diagnostics varie fortement. Lire le corps autrement exige donc une compétence réelle, sans quoi l'interprétation devient une projection personnelle.

Ce que la médecine moderne redécouvre

Paradoxalement, la médecine moderne commence à réinvestir certaines intuitions des médecines traditionnelles.



Deux lectures, un même défi...

La médecine dite « intégrative » s'intéresse de plus en plus au terrain, aux facteurs psychosociaux, à l'impact du stress et du mode de vie sur la maladie.

L'observation clinique, longtemps reléguée derrière les examens techniques, retrouve une valeur. Le corps parle toujours — encore faut-il savoir l'écouter.

Comparer les diagnostics traditionnels chinois et marocains ne revient pas à les opposer à la science moderne. Il s'agit plutôt de reconnaître que la médecine a longtemps su lire le corps comme un langage, avant de le réduire à des données.

Le défi contemporain n'est pas de choisir entre intuition et technologie, mais de les articuler intelligemment.

Lire le corps autrement, ce n'est pas renoncer à l'IRM ; c'est refuser que l'IRM soit la seule parole autorisée.

Au fond, ces médecines rappellent une vérité simple et dérangeante : le corps ne ment jamais. Mais il ne parle pas toujours la langue que la médecine moderne privilégie. À nous de redevenir bilingues.



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Guérisseurs, hakems, praticiens : qui soigne vraiment ? Figures d'autorité, confiance populaire et pouvoir symbolique du soin

Dans la médecine moderne, le soignant est défini par un diplôme, une institution, un cadre légal. Dans les médecines traditionnelles, il est défini autrement : par la reconnaissance sociale.

En Chine comme au Maroc, le praticien traditionnel n'est pas seulement un technicien du corps. Il est une figure, parfois un médiateur, souvent un repère. Comprendre la médecine traditionnelle sans comprendre ceux qui la pratiquent revient à lire un texte sans regarder qui le raconte.

Soigner, c'est d'abord être reconnu

Dans les sociétés traditionnelles, le soignant n'est pas désigné par l'État, mais par la communauté. On le consulte parce qu'il a soigné un tel, parce que « sa main est bonne », parce qu'il incarne une continuité. Cette légitimité repose moins sur la preuve scientifique que sur la réputation accumulée.

En médecine traditionnelle chinoise, cette reconnaissance s'est progressivement institutionnalisée. Le praticien est aujourd'hui souvent formé dans des universités, tout en conservant un capital symbolique hérité de la tradition. Il est à la fois héritier et professionnel.

Au Maroc, cette reconnaissance reste largement informelle. Le guérisseur, l'herboriste, le fqih ou la sage-femme traditionnelle tirent leur autorité de l'expérience, de l'âge, parfois de la filiation. Leur savoir est incarné, rarement écrit, souvent jalousement conservé.

Des figures multiples, des rôles distincts

La médecine traditionnelle marocaine n'est pas un bloc homogène. Elle est composée de figures diverses, chacune occupant une fonction précise dans l'écosystème du soin. L'herboriste vend et conseille les plantes.

Le rebouteux agit sur le corps, les os, les muscles. La sage-femme accompagne la naissance. Le fqih intervient lorsque la maladie est perçue comme relevant du spirituel ou du symbolique.

Ces rôles ne sont pas interchangeables. Ils répondent à des représentations spécifiques de la maladie. Une douleur physique appelle un geste corporel ; un mal inexpliqué appelle une lecture spirituelle ; une fragilité infantile appelle une protection rituelle. Le soin devient un langage adapté à la nature du mal perçu.

En Chine, la répartition des rôles est plus formalisée. Le praticien de médecine traditionnelle chinoise agit sur le corps par l'acupuncture, la pharmacopée, la diététique ou les exercices énergétiques. Le spirituel y est moins visible aujourd'hui, mais il demeure en filigrane dans la vision du monde qui sous-tend la pratique.

Le pouvoir de la parole et du geste

Ce qui frappe dans ces médecines, c'est la puissance de la parole. Le praticien traditionnel explique, rassure, contextualise. Il donne un sens à la douleur. Dans des sociétés où la maladie peut être vécue comme une rupture sociale ou morale, cette parole est thérapeutique en soi.

Le geste, lui aussi, est chargé de symbolique. Une manipulation, une application de plante, une fumigation ou une séance d'acupuncture ne sont jamais neutres. Ils matérialisent l'acte de soin, rendent visible l'intervention. Le patient « sent » que quelque chose se passe.

La médecine moderne, parfois trop abstraite, a sous-estimé cette

dimension. Or, le sentiment d'être pris en charge joue un rôle central dans le processus de guérison, indépendamment de l'efficacité pharmacologique stricte.

Entre compétence et dérive

Cette autorité symbolique comporte un revers. Lorsqu'elle n'est pas encadrée, elle peut glisser vers l'abus. Le praticien devient alors détenteur d'un pouvoir difficilement contestable. Le patient, par respect ou par crainte, n'ose pas remettre en question le diagnostic ou le traitement.

C'est ici que la comparaison avec la Chine est éclairante. L'encadrement institutionnel a permis de limiter certaines dérives, même s'il n'a pas tout réglé. Au Maroc, l'absence de reconnaissance officielle laisse coexister des praticiens compétents et des figures opportunistes, parfois dangereuses.

Le problème n'est pas l'existence du guérisseur, mais l'absence de critères clairs permettant de distinguer le soin du charlatanisme.

Pourquoi la confiance persiste

Malgré ces risques, la confiance populaire envers les praticiens traditionnels demeure forte. Elle s'explique par des facteurs simples : accessibilité, proximité, coût réduit, mais aussi par un déficit de confiance envers certaines institutions modernes perçues comme lointaines ou impersonnelles.

Lorsque la médecine moderne échoue à soulager, tarde à diagnostiquer ou communique mal, la médecine traditionnelle apparaît comme une alternative humaine. Elle ne promet pas toujours la guérison, mais elle promet l'attention.

Vers une reconnaissance repensée

La question n'est donc pas de savoir s'il faut faire disparaître ces figures, mais comment les intégrer dans une vision moderne du soin. Reconnaître certaines pratiques, former les praticiens, établir des limites claires : autant de pistes qui permettraient de préserver l'essentiel — la relation humaine — sans accepter l'inacceptable. En Chine, cette intégration est imparfaite mais réelle. Au Maroc, le débat reste largement ouvert, souvent bloqué par la peur de toucher à des traditions sensibles.

Qui soigne vraiment ?

Au fond, cette question n'appelle pas une réponse unique. Le soignant n'est pas seulement celui qui prescrit, mais celui à qui l'on confie sa vulnérabilité. Dans les médecines traditionnelles, cette confiance est une matière première puissante, parfois salvatrice, parfois dangereuse.

Reconnaître cette ambivalence est le premier pas vers une médecine plus lucide, plus humaine, et peut-être plus juste. Soigner, ce n'est pas seulement maîtriser un savoir. C'est porter une responsabilité.

رمضان كريم
By Ladj

LÂCHEZ
la télécommande,

connectez-vous au réel
LA VRAIE RÉVOLUTION EST SUR VOTRE ÉCRAN

↗ Dossier Spécial : Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Entre soin et danger : les zones grises de la médecine traditionnelle

Quand la tradition soigne... et parfois met en péril

La médecine traditionnelle inspire confiance. Elle rassure parce qu'elle est ancienne, transmise par les anciens, parce qu'elle semble proche du corps et de la nature. En Chine comme au Maroc, elle est souvent perçue comme une médecine « douce », opposée à la technicité froide de la médecine moderne.

Pourtant, cette représentation est trompeuse. Car là où il y a du soin, il y a aussi du risque. Et là où la tradition n'est pas encadrée, la frontière entre remède et danger devient dangereusement floue.

Le mythe du « naturel inoffensif »

L'une des idées les plus persistantes autour de la médecine traditionnelle est que le naturel ne peut pas nuire. Cette croyance est profondément ancrée au Maroc, mais elle existe aussi en Chine. Or, c'est précisément parce que les plantes agissent qu'elles peuvent être toxiques. Toute substance active, qu'elle soit issue d'un laboratoire ou d'un champ, possède un seuil d'efficacité... et un seuil de danger.

Dans la médecine traditionnelle chinoise, ce constat est ancien. La pharmacopée distingue clairement les substances non toxiques, modérément toxiques et toxiques. Les dosages sont codifiés, les contre-indications enseignées, les associations pensées pour corriger ou atténuer les effets indésirables. La tradition y a intégré, au fil des siècles, une culture du risque. Au Maroc, cette culture reste largement implicite. Les plantes sont utilisées sur la base de

l'expérience transmise, sans standardisation des doses, parfois sans distinction claire entre usage externe et interne. Cette liberté explique l'efficacité de certaines pratiques, mais elle ouvre aussi la porte à des accidents évitables.

Quand le remède devient une menace

Les cas de complications liées à la médecine traditionnelle sont rarement médiatisés, mais ils existent. Intoxications aux plantes, brûlures liées à des fumigations, infections consécutives à des scarifications, complications graves chez les nourrissons ou les femmes enceintes. Ces situations ne relèvent pas de l'exception folklorique, mais d'un problème structurel : l'absence de cadre. Chez le nouveau-né et le nourrisson, le danger est encore plus aigu. Le corps est immature, les capacités de détoxication limitées. Pourtant, certaines pratiques persistent : ingestion de mélanges de plantes, application d'huiles toxiques, fumigations répétées. Elles sont souvent justifiées par une perception populaire de la maladie, perçue comme relevant du symbolique ou du spirituel plus que du médical.



STAY SAFE



L'absence de responsabilité claire

Le cœur du problème n'est pas la médecine traditionnelle elle-même, mais le vide juridique et sanitaire dans lequel elle évolue, notamment au Maroc. Qui est responsable en cas de complication ? Le praticien ? La famille ? Personne ? Cette absence de responsabilité claire entretient une forme d'impunité involontaire. Le guérisseur, souvent respecté, parfois sacré, n'est ni évalué ni contrôlé.

Le patient, lui, hésite à signaler un échec ou un effet indésirable par peur de rompre un lien social ou de remettre en cause une tradition.

En Chine, l'institutionnalisation de la médecine traditionnelle n'a pas supprimé les dérives, mais elle a permis de les rendre visibles, discutables, corrigibles.

Tradition, spiritualité et confusion des registres
Une autre zone grise concerne la confusion entre soin médical et intervention spirituelle. Au Maroc, certaines affections sont perçues comme relevant exclusivement du registre symbolique : mauvais œil, possession, désordre invisible. Le recours au fajih ou au rituel devient alors prioritaire, parfois au détriment d'une prise en charge médicale urgente. Cette lecture du mal n'est pas irrationnelle en soi. Elle répond à un besoin de sens. Mais lorsqu'elle exclut toute autre approche, elle peut retarder un diagnostic vital. En Chine, cette dimension spirituelle a été progressivement marginalisée dans la médecine traditionnelle officielle.

Pourquoi la critique dérange

Critiquer la médecine traditionnelle est souvent perçu comme une attaque contre l'identité culturelle. Au Maroc, le débat est vite émotionnel. Toute tentative de régulation est soupçonnée de vouloir «

occidentaliser » ou « dénaturer » la tradition. Pourtant, la comparaison avec la Chine montre qu'il existe une autre voie. Encadrer n'est pas effacer. Former n'est pas mépriser. Interdire certaines pratiques dangereuses n'est pas renier un héritage, mais le protéger. La vraie menace pour la médecine traditionnelle est l'absence de limites.

Vers une tradition responsable

Une médecine traditionnelle durable est une médecine qui accepte de se regarder en face. Qui accepte que certaines pratiques doivent disparaître, que d'autres doivent être adaptées, que le savoir empirique peut dialoguer avec la recherche scientifique.

Au Maroc, cela suppose un changement de regard : considérer la médecine traditionnelle non comme un vestige intouchable, mais comme un patrimoine vivant, perfectible.

La médecine traditionnelle a longtemps permis aux sociétés de survivre. Aujourd'hui, elle peut encore jouer un rôle précieux, à condition d'accepter une règle simple et universelle : soigner ne donne jamais le droit de nuire.



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Médecine traditionnelle et science moderne : ennemis ou alliées ?

Quand la recherche réinterroge les savoirs anciens

Pendant longtemps, la médecine moderne et les médecines traditionnelles se sont regardées avec méfiance. L'une accusée d'être froide, déshumanisée, obsédée par les protocoles. Les autres soupçonnées d'irrationalité, d'empirisme dangereux, voire de superstition. Cette opposition, souvent caricaturale, ne résiste pourtant pas à l'examen des faits.

La science, héritière discrète des traditions

Une grande partie des médicaments modernes tire son origine de plantes utilisées depuis des siècles dans les traditions empiriques. La pharmacologie n'est pas née contre la tradition, mais à partir d'elle, s'appuyant sur les vastes observations cliniques accumulées par les médecines chinoise et marocaine bien avant l'avènement des essais randomisés. Le gingembre illustre ce dialogue : employé depuis des millénaires pour ses propriétés digestives, réchauffantes et antiémétiques, il est aujourd'hui étudié scientifiquement, confirmant certaines de ses vertus tout en en limitant d'autres. Au Maroc également, de nombreuses plantes de la pharmacopée traditionnelle font l'objet de recherches pour leurs effets anti-inflammatoires, antioxydants ou antimicrobiens.

Ce que la science accepte... et ce qu'elle refuse

Le dialogue entre science et tradition n'est ni automatique ni complaisant. La science moderne impose des critères stricts : reproductibilité, dosage, efficacité mesurable et sécurité. Certaines pratiques traditionnelles résistent à l'épreuve scientifique, d'autres sont nuancées, contextualisées, voire réfutées. Cette sélection ne doit pas être perçue comme une humiliation culturelle mais comme une étape normale dans l'évolution des connaissances. La Chine montre que ce processus peut être intégré : la médecine traditionnelle y coexiste avec la médecine occidentale dans les hôpitaux et parfois dans la même consultation, permettant de dépasser le face-à-face idéologique.

Le piège de la médicalisation totale

Réduire la médecine traditionnelle à de simples banques de molécules fait perdre sa dimension globale, qui inclut la relation au patient, la prise en compte du mode de vie et l'importance du temps long. La médecine moderne commence à corriger cette tendance avec la médecine intégrative, les soins centrés sur le patient et la prévention personnalisée, réintroduisant certaines intuitions longtemps portées par les traditions.

Le cas marocain : un dialogue encore timide

Au Maroc, le rapprochement reste limité. La médecine traditionnelle est peu présente dans les politiques de santé publique et la

recherche académique sur les plantes médicinales demeure fragmentée et déconnectée des pratiques de terrain. Cette séparation alimente les incompréhensions : les praticiens traditionnels se sentent méprisés ou menacés, les médecins modernes craignent les dérives non contrôlées, et les patients naviguent souvent seuls entre des discours contradictoires.

La science comme outil, pas comme juge moral

Opposer science et tradition comme deux camps irréconciliables est une erreur. La science n'est pas une morale mais une méthode qui évalue l'efficacité et la sécurité sans décider de la légitimité culturelle. Bien appliquée, elle peut renforcer la médecine traditionnelle en éliminant les pratiques dangereuses, en clarifiant les indications et en améliorant sa crédibilité. Refusée par principe, elle laisse le champ libre aux dérives et aux impostures.

Vers une alliance lucide

L'exemple chinois montre qu'une alliance est possible, même imparfaite, à condition d'accepter l'évaluation, la formation et la transparence. La tradition conserve ainsi sa place, son identité et sa valeur symbolique. Pour le Maroc, l'enjeu est moins technique que culturel et politique : il s'agit de dépasser la logique binaire – tradition contre modernité – pour instaurer une complémentarité contrôlée.

Soigner mieux, pas soigner pareil

La question n'est pas de transformer la médecine traditionnelle en copie de la médecine moderne, mais de tirer parti de ses points forts tout en corrigeant ses angles morts.

Dans un monde confronté à des défis sanitaires complexes, reconnaître que la modernité n'a pas le monopole de la vérité et que la tradition n'est pas intouchable est essentiel pour soigner mieux aujourd'hui.



N°: 11

By Lodi

FRIMMING



FORTNITE DROPS K-POP DEMON HUNTERS IN LATEST UPDATE

Valve Breaks Silence: Steam Machine Pricing Delayed

Ashes of Creation in Limbo: Reports of Layoffs at Intrepid



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Pourquoi y revient-on toujours ? Crise de confiance, fatigue médicale et besoin de sens

Si la médecine traditionnelle appartenait réellement au passé, elle aurait disparu depuis longtemps. Or c'est l'inverse qui se produit. En Chine comme au Maroc, mais aussi en Europe et en Amérique du Nord, les médecines traditionnelles ou dites « alternatives » connaissent un regain d'intérêt constant. Ce retour n'est ni une mode passagère ni une nostalgie folklorique. Il révèle quelque chose de plus profond : un malaise contemporain dans notre rapport au soin.

Quand la médecine moderne rassure... sans consoler

La médecine moderne a accompli des prouesses indiscutables. Elle sauve des vies, repousse les limites de la chirurgie, traite des maladies autrefois mortelles. Pourtant, malgré ces succès, un sentiment persiste chez de nombreux patients : celui d'être soigné, mais pas toujours accompagné. Consultations expéditives, langage technique, multiplication des examens, spécialisation extrême : le malade devient parfois un dossier, un ensemble de données, un cas clinique. La douleur est mesurée, objectivée, mais le vécu est relégué au second plan. Ce décalage crée une frustration silencieuse.

C'est souvent dans cet espace que la médecine traditionnelle s'installe. Elle ne promet pas toujours plus d'efficacité, mais elle promet autre chose : du temps, de l'écoute, une explication intelligible de la souffrance.

La maladie comme rupture de sens

Dans les médecines traditionnelles, la maladie n'est jamais totalement absurde.

Elle a une cause, un contexte, parfois une signification. Déséquilibre énergétique, rupture d'harmonie, fatigue accumulée, choc émotionnel : le mal s'inscrit dans une histoire.

Au Maroc, comme en Chine, cette lecture permet au patient de redevenir acteur de sa santé. Il ne subit plus seulement un diagnostic ; il comprend un processus. Même lorsque le remède est modeste, le récit apaise.

La médecine moderne, focalisée sur la causalité biologique, a parfois abandonné cette dimension narrative. Or l'être humain a besoin de sens autant que de traitement.

L'illusion du « tout médical »

Autre facteur du retour aux médecines traditionnelles : la prise de conscience des limites de la médecine moderne. Toutes les douleurs ne trouvent pas de réponse claire. Les maladies chroniques, fonctionnelles ou psychosomatiques résistent souvent aux protocoles standards. Face à ces zones grises, la médecine traditionnelle apparaît comme une alternative, parfois comme un dernier recours.





Tradition et modernité : un faux choix

Le succès persistant des médecines traditionnelles ne signifie pas un rejet de la science. La majorité des patients naviguent entre les deux mondes. Ils consultent un médecin, puis un praticien traditionnel. Ils prennent un traitement moderne et complètent par des remèdes ancestraux.

Cette hybridation est déjà une réalité sociale. Elle n'est pas toujours assumée par les institutions, mais elle structure le quotidien des soins. Le patient devient un médiateur entre deux rationalités.

En Chine, cette coexistence est officiellement reconnue. Au Maroc, elle reste officieuse, parfois cachée, parfois conflictuelle.

Le besoin de réhumanisation

Derrière ce retour aux médecines traditionnelles se cache une demande claire : réhumaniser le soin. Être écouté, compris, reconnu dans sa singularité. La médecine traditionnelle offre souvent ce que la médecine moderne, par manque de temps ou de moyens, ne peut plus garantir.

Ce constat ne condamne pas la médecine scientifique. Il l'interpelle. Il rappelle que la performance technique ne suffit pas à elle seule à produire de la confiance.

Un refuge... mais pas une solution universelle

Il serait dangereux d'idéaliser ce retour. La médecine traditionnelle n'est pas une solution universelle, ni un remède à tous les maux.

Elle peut soulager, accompagner, prévenir. Elle peut aussi échouer, voire nuire lorsqu'elle est mal pratiquée.

Le défi consiste donc à comprendre pourquoi on y revient, sans céder à l'illusion qu'elle pourrait remplacer la médecine moderne. Elle répond à un manque, pas à un absolu.

Ce que ce retour dit de nous

Revenir aux médecines traditionnelles, ce n'est pas reculer. C'est exprimer une attente. Une attente de cohérence, de lenteur, de compréhension globale du corps et de l'esprit.

Ce mouvement dit quelque chose de notre époque : une société technologiquement avancée, mais en quête de sens ; médicalement performante, mais émotionnellement fragilisée.

Entre nostalgie et lucidité

Le retour aux médecines traditionnelles ne doit ni être célébré aveuglément ni rejeté avec mépris. Il doit être lu comme un symptôme. Un signal adressé à nos systèmes de santé.

Si la médecine moderne veut rester pleinement légitime, elle devra entendre ce message : soigner ne consiste pas seulement à guérir des organes, mais à accompagner des êtres humains.

Et si la médecine traditionnelle veut continuer à jouer un rôle, elle devra accepter une autre exigence : celle de la responsabilité, de la transparence et du dialogue avec la science.



Dossier Spécial :

Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Faut-il encadrer la médecine traditionnelle au Maroc ? Entre reconnaissance officielle et impératif sanitaire

La question dérange, parce qu'elle touche à l'intime, à la culture, à l'héritage. Pourtant, elle est désormais impossible à éviter : faut-il encadrer la médecine traditionnelle au Maroc ? Autrement dit, faut-il continuer à la laisser évoluer dans une zone grise, tolérée mais non reconnue, ou accepter de la faire entrer – au moins partiellement – dans le champ des politiques publiques de santé ?

La comparaison avec la Chine, souvent évoquée tout au long de ce dossier, montre qu'un autre modèle est possible.

Une réalité massive... mais invisible

La médecine traditionnelle au Maroc n'est ni marginale ni folklorique. Elle est pratiquée quotidiennement, dans les villes comme dans les campagnes, par des millions de citoyens. Elle intervient là où la médecine moderne est absente, saturée ou perçue comme distante. Pourtant, cette réalité reste largement invisible dans les textes officiels.

Il n'existe pas de statut clair du praticien traditionnel. Pas de formation reconnue. Pas de registre. Pas de mécanisme systématique de contrôle ou d'évaluation. Cette absence de cadre crée un paradoxe : une pratique socialement centrale, mais juridiquement inexistante.

Encadrer n'est pas interdire

Dans le débat public, l'encadrement est souvent confondu avec la répression. Or, encadrer ne signifie pas faire disparaître. Cela signifie fixer des limites, établir des responsabilités, protéger les patients – et parfois les praticiens eux-mêmes.

L'exemple chinois est éclairant. La médecine traditionnelle chinoise a été intégrée au système de santé, enseignée à l'université, encadrée par l'État. Certaines pratiques ont été conservées, d'autres interdites, certaines transformées. Le résultat n'est pas parfait, mais il a permis de réduire les dérives les plus dangereuses sans effacer la tradition.

Les risques du statu quo

Refuser d'encadrer, c'est accepter une situation où tout repose sur la confiance informelle.

Or cette confiance, lorsqu'elle n'est pas soutenue par des règles claires, peut devenir aveugle. Les risques sanitaires documentés – intoxications, retards de prise en charge, complications évitables – ne sont pas des accidents isolés. Ils sont le produit d'un système sans gardes-fous.

Le statu quo protège moins la tradition qu'il ne la fragilise. Il laisse le champ libre aux charlatans, aux pratiques dangereuses, à la marchandisation abusive du «naturel». Il empêche aussi toute transmission structurée des savoirs réellement efficaces.

Ce que pourrait être un encadrement intelligent

Un encadrement pertinent ne consisterait pas à médicaliser de force la tradition, ni à la soumettre entièrement aux critères biomédicaux. Il pourrait prendre la forme d'un cadre minimal, progressif, pragmatique.

Cela passerait par la reconnaissance de certaines pratiques à faible risque, par la formation de base des praticiens, par l'interdiction claire de gestes ou de substances dangereuses, notamment chez les populations vulnérables. Cela passerait aussi par une information du public, sans condescendance, sur ce qui relève du soin complémentaire et ce qui nécessite une prise en charge médicale urgente.

Les résistances culturelles

Ce chantier se heurte à de fortes résistances. La médecine traditionnelle est perçue par certains comme un patrimoine sacré, intouchable. Toute tentative de régulation est soupçonnée de vouloir

l'occidentaliser ou la vider de son sens.

Mais l'histoire montre que les traditions qui survivent sont celles qui acceptent de se transformer. Une tradition figée devient un mythe. Une tradition vivante accepte la critique.

Une opportunité plutôt qu'une menace

Encadrer la médecine traditionnelle pourrait devenir une opportunité stratégique pour le Maroc. Sur le plan sanitaire, en réduisant les risques. Sur le plan culturel, en valorisant un savoir ancien de manière responsable. Sur le plan scientifique, en encourageant la recherche sur la pharmacopée locale. Au fond, la question n'est pas technique. Elle est politique. Elle suppose du courage : celui d'ouvrir un débat sensible, de dépasser les postures idéologiques, de faire confiance à l'intelligence collective. Ne rien faire est un choix. Mais c'est un choix qui transfère la responsabilité sur les plus vulnérables / les patients, les enfants, les familles.

Encadrer la médecine traditionnelle, ce n'est pas trahir un héritage. C'est le prendre au sérieux. C'est reconnaître qu'un savoir ancien mérite mieux que l'approximation et l'improvisation.

Entre la sacralisation aveugle et la négation méprisante, il existe une troisième voie : celle d'une tradition responsable, consciente de ses forces comme de ses limites.

C'est à cette condition que la médecine traditionnelle pourra continuer à jouer un rôle dans le Maroc de 2026 – non pas comme refuge par défaut, mais comme composante assumée d'un système de santé plus humain et plus lucide



**REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.**



POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !



Dossier Spécial : Médecine traditionnelle marocaine et chinoise : le matching du possible

Construire l'État social : avec ou sans la médecine traditionnelle ?

La question mérite d'être posée sans détour : le Maroc peut-il réellement construire un État social moderne en continuant à ignorer la médecine traditionnelle ? Ou, à l'inverse, peut-il l'intégrer sans affaiblir les exigences de sécurité, de science et de responsabilité qui fondent toute politique de santé crédible ?

Pendant longtemps, le débat a été mal posé. Trop souvent, on a opposé la médecine moderne – rationnelle, scientifique, institutionnelle – à la médecine traditionnelle – perçue comme archaïque, folklorique ou strictement culturelle. Cette opposition est non seulement stérile, elle est fausse. La réalité, elle, est beaucoup plus nuancée.

La médecine traditionnelle existe. Elle soigne, accompagne, rassure. Elle est utilisée quotidiennement par des millions de Marocains, parfois par choix, souvent par nécessité. Elle comble des vides laissés par le système de santé : éloignement géographique, saturation des structures, coût, manque de temps médical, déficit de confiance. Faire comme si elle n'existe pas, c'est bâtir un État social sur une fiction.

Mais reconnaître cette réalité ne signifie pas l'absoudre de toute critique. Une médecine traditionnelle laissée sans cadre, sans règles, sans responsabilité, n'est pas un pilier de l'État social. Elle peut même en devenir le point faible : risques sanitaires, inégalités de protection, exposition des plus vulnérables, confusion entre soin, croyance et commerce.

L'expérience chinoise, sans être transposable mécaniquement, apporte une leçon essentielle : un État fort n'efface pas les traditions, il les organise.

Il distingue ce qui relève du soin utile de ce qui relève du danger. Il protège sans infantiliser. Il encadre sans mépriser.

La vraie question n'est donc pas « avec ou sans la médecine traditionnelle ». Cette alternative est dépassée. La vraie question est : quelle médecine traditionnelle dans quel État social ?

Un État social digne de ce nom ne peut accepter que la protection sanitaire dépende du hasard, de la réputation locale ou de la transmission orale. Il ne peut non plus nier des pratiques profondément enracinées dans la société au nom d'un modèle importé et parfois déconnecté du terrain.

Construire l'État social marocain, c'est accepter une approche adulte, lucide :

- reconnaître certaines pratiques traditionnelles à faible risque,
- interdire clairement celles qui mettent en danger,
- former, informer, responsabiliser,
- articuler médecine moderne et pratiques complémentaires au lieu de les laisser s'ignorer.

Cela suppose un changement de posture politique. Passer du déni à la régulation. De la tolérance passive à la responsabilité publique. Du débat idéologique à la santé réelle des citoyens. Car au fond, l'État social ne se mesure pas seulement au nombre d'hôpitaux ou de couvertures médicales. Il se mesure à sa capacité à protéger sans exclure, à intégrer sans renoncer à la raison, à écouter sans céder à l'aveuglement.



LODj

UNE PRÉSENCE FORTE SUR LES RESEAUX SOCIAUX



167.77K
FOLLOWERS



407.58K
FOLLOWERS



1.2M
FOLLOWERS



143.38K
FOLLOWERS

QUI DIT MIEUX ?

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





Edito Digital

Salon International des Inventions de Tokyo : Le Maroc remporte la médaille d'or

Par Salma Chmanti Houari

Avec LE MATIN.MA

Le Maroc à travers le laboratoire de recherche de développement et d'innovation SMARTILAB de l'Ecole Marocaine des Sciences de l'Ingénieur (EMSI) s'est distingué à la 37e édition du WGC le "World Genius Convention Expo 2023" organisé le 18 et 19 Mai au grand Forum International de Tokyo, Japon par l'institut international d'invention et d'innovation.

L'EMSI a remporté une médaille d'or grâce à son invention « Système Intelligent de Prospection Marine (SIProm) ». Il s'agit d'un système intelligent connecté capable de prélever et de communiquer en temps réel des données maritimes, météorologiques ou autres.

Ce système est composé de robots intelligents ayant chacun un ou plusieurs capteurs permettant de récolter des informations écologiques, météorologiques, militaires, maritimes.

La solution permet notamment de scanner de grandes surfaces maritimes dans la perspective de détecter la densité et le mouvement des poissons dans la zone désirée.

Les informations récoltées peuvent ainsi être exploitées dans le domaine de la pêche : les sorties de pêche et les lieux pourront être décidés d'une manière efficace sans se perdre dans les océans ou perdre du temps sans résultats. Le Maroc était représenté lors de cet événement international à travers le Président de l'Ecole Marocaine des Sciences de l'Ingénieur, Dr. Kamal Daissaoui, qui a été choisi par les organisateurs pour donner le coup d'envoi de



la cérémonie d'ouverture et de lancement de cette édition du Forum international des inventions à Tokyo avec d'autres personnalités de renommée mondiale dans différents domaines d'industries et les innovations.

Une reconnaissance aux efforts déployés pour la promotion de l'innovation.

Dans une déclaration à ce propos, le Président du groupe de l'École Marocaine des Sciences de l'Ingénieur, Dr Kamal Daissaoui, a confirmé que le Maroc à travers l'EMSI a présenté une invention de qualité au Salon International des Inventions de Tokyo « World Genius Convention Expo 2023 », avec un espace qui a attiré un très grand nombre de visiteurs et des inventeurs à l'échelle mondiale. Selon Dr. Daissaoui "l'EMSI met tout en œuvre pour contribuer à l'essor de l'invention et de l'innovation au Maroc et aspire à continuer à le représenter honorablement dans de prestigieux événements internationaux de sorte que les inventeurs de SMARTiLab de l'EMSI ont fourni beaucoup d'efforts durant les jours du salon pour apporter des éclaircissements concernant notre rayonnant projet invention présenté SIPROM.

Ce qui a fait que les inventeurs du reste des pays participants apprécient le grand travail déployé par le Maroc et la qualité de ses inventions".

Dr. Daissaoui a noté que les inventions de l'EMSI, faisaient honneur au Royaume du Maroc et portaient haut le drapeau de la patrie en étant couronné d'or face à de grands pays connus par leur système éducatif avancé et leur index au niveau des brevets au top du classement mondial.

Le "World Genius Convention Expo 2023" est l'un des plus grands et anciens salon d'exposition des inventions et d'innovations dans le monde.

La 37e édition de cette année a connu la participation des centaines d'inventions représentées par des inventeurs et innovateurs du monde tout entier (USA, Chine, Hongkong, Taïwan, Thaïlande, Canada...).

رمضان كريم
By Lodj



**ZAPPEZ
LA ROUTINE**

Scrollez vers l'excellence.



Digital *Nouveautés, tendances et autres actualités TECH*



Le Japon est le terrain d'essai naturel...

Bientôt des magasins de robots domestiques en kit, sur le modèle IKEA

Du Japon aux États-Unis, puis à l'Europe, un nouveau commerce se prépare : des enseignes dédiées à la robotique domestique modulaire, accessible et pensée pour le quotidien plutôt que pour la science-fiction : DOMO, ROBOHOME, HABITAT.X ou NESTERA !

On ne les verra pas arriver comme une révolution, plutôt comme une évidence logistique : des enseignes de robotique domestique "en kit", façon IKEA, prêtes à ouvrir d'abord au Japon, puis à se décliner aux États-Unis et en Europe.

L'idée est presque banale tant elle colle à l'époque : prendre un objet longtemps perçu comme futuriste (le robot de maison), le découper en modules, l'industrialiser, l'exposer en showroom, et le vendre avec une promesse simple – "vous repartez aujourd'hui avec un robot utile, évolutif, et pas hors de prix".

Clawdbot, le phénomène qui bouscule l'écosystème de l'IA

Résumer un document, répondre à une question ou reformuler un e-mail reste utile.

Mais pour une partie croissante des utilisateurs professionnels, cela ne suffit plus. L'attente a changé de nature : l'intelligence artificielle n'est plus seulement convoquée pour produire du texte, elle est appelée à agir.

C'est dans ce glissement, discret mais décisif, que s'inscrit le phénomène Clawdbot, l'un des sujets les plus commentés du moment dans l'écosystème IA. Clawdbot ne se présente pas comme un simple chatbot amélioré. Il incarne une nouvelle génération d'outils dits "agents", capables non seulement de comprendre une consigne, mais aussi de la décomposer, de décider des étapes à suivre et d'exécuter des actions concrètes.

Là où l'IA conversationnelle s'arrêtait à la suggestion ou à l'assistance, Clawdbot promet l'automatisation réelle de tâches quotidiennes : organiser un workflow, interagir avec des applications, produire, vérifier et livrer un résultat sans intervention humaine continue. Ce qui frappe d'abord, c'est le changement de posture. L'utilisateur ne "discute" plus avec l'IA, il lui délègue une mission. Préparer un dossier, surveiller une information, mettre à jour un tableau, rédiger puis envoyer un message adapté à un contexte précis : Clawdbot se positionne comme exécutant numérique.





Digital Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Google Gemini : plus précis, mais à quel prix pour votre vie privée ?

Google frappe fort : après un lancement en demi-teinte, son IA Gemini se refait une jeunesse grâce à Personal Intelligence, un service qui promet de vous connaître mieux que vous-même pour mieux répondre à vos demandes.

Votre historique Google, vos mails, vos vidéos YouTube... tout est analysé pour que Gemini devienne votre assistant personnalisé. Le résultat ? Des recommandations ultra-précises, qu'il s'agisse d'un voyage, d'un choix de livre ou même de l'option parfaite pour votre voiture.



WhatsApp Web : bientôt des appels vocaux et vidéos directement depuis le navigateur

Depuis sa création, WhatsApp s'est imposé comme l'une des applications de messagerie les plus utilisées au monde, avec plus de deux milliards d'utilisateurs actifs mensuels.

Si ses versions mobile et desktop offrent déjà une large palette de fonctionnalités, une limitation significative restait jusqu'ici présente : la version Web ne permettait pas de passer des appels vocaux ou vidéos depuis un navigateur.



Claude devient ainsi une « super app » pour les professionnels

Claude est une intelligence artificielle développée par Anthropic, une entreprise américaine spécialisée dans l'IA dite « sûre » et responsable.

Anthropic a été fondée en 2021 par d'anciens cadres et chercheurs d'OpenAI, parmi lesquels Dario Amodei (ex-vice-président recherche d'OpenAI) et sa sœur Daniela Amodei.

Leur objectif affiché : concevoir des modèles d'IA puissants, mais encadrés par des principes de sécurité et d'alignement plus stricts que la moyenne du secteur.

Le nom Claude est un clin d'œil au mathématicien et cryptographe Claude Shannon, considéré comme l'un des pères de la théorie de l'information.

Un choix symbolique : chez Anthropic, l'IA est pensée d'abord comme un système de traitement de l'information qui doit rester compréhensible, contrôlable et prévisible.

Sur le plan industriel, Anthropic est soutenue par des acteurs majeurs comme Google et Amazon, qui ont investi plusieurs milliards de dollars dans l'entreprise. Claude s'inscrit ainsi dans la grande rivalité actuelle entre modèles d'IA généralistes, face à ChatGPT (OpenAI), Gemini (Google) ou encore LLaMA (Meta).



On a perdu le match des médias...

Par Hafid Fassi Fihri

On a peut-être perdu la finale de la CAN, mais cela faisait trop longtemps que l'on avait, définitivement peut-être, perdu la bataille des médias sur le continent africain.

La présence des médias marocains en Afrique est, en effet, absolument insignifiante lorsqu'elle n'est pas nulle.

Après l'affront du scénario surréaliste d'une finale rocambolesque, et l'épisode de l'insulte des " Caf. Fouillages " de la commission de discipline et d'éthique de la CAF, il faut bien se rendre à l'évidence !

Oui, cessons de nous voiler la face car nos médias et particulièrement la presse sportive n'ont pas été à la hauteur du rendez-vous de la CAN 2025.

A l'heure actuelle, notre pays ne dispose pas d'une véritable chaîne d'information et d'une chaîne sportive professionnelle, genre du standing de celles du Qatar, afin de porter la voix du Maroc au-delà de nos frontières et défendre nos intérêts !

En général, nos médias ne s'adressent et ne touchent qu'une minorité de marocains, dont la majorité préfèrent les réseaux sociaux, mais sur le continent nous sommes pratiquement inexistant !

Les médias made in Morocco, toutes tendances confondues n'ont absolument pas réussi à devenir une force de frappe et un moyen légitime de pression..

Qu'il s'agisse de la presse écrite, arabophone ou francophone, qui n'en finit plus de résister pour ne pas disparaître, ou de la presse électronique qui normalement devrait avoir le plus de visibilité, il faut dire que l'offre médiatique nationale n'est ni agressive ni visible justement sur le continent.

Et ce constat est d'autant plus flagrant et effarant pour les médias officiels, qu'il s'agisse des chaînes de télévision ou des radios.

Porter la voix du Maroc !

Et cet opportuniste mélange des genres avec ces médias obligés de nager dans les eaux troubles du caniveau des réseaux sociaux a apparemment eu un effet catastrophique, contrairement à l'effet escompté.

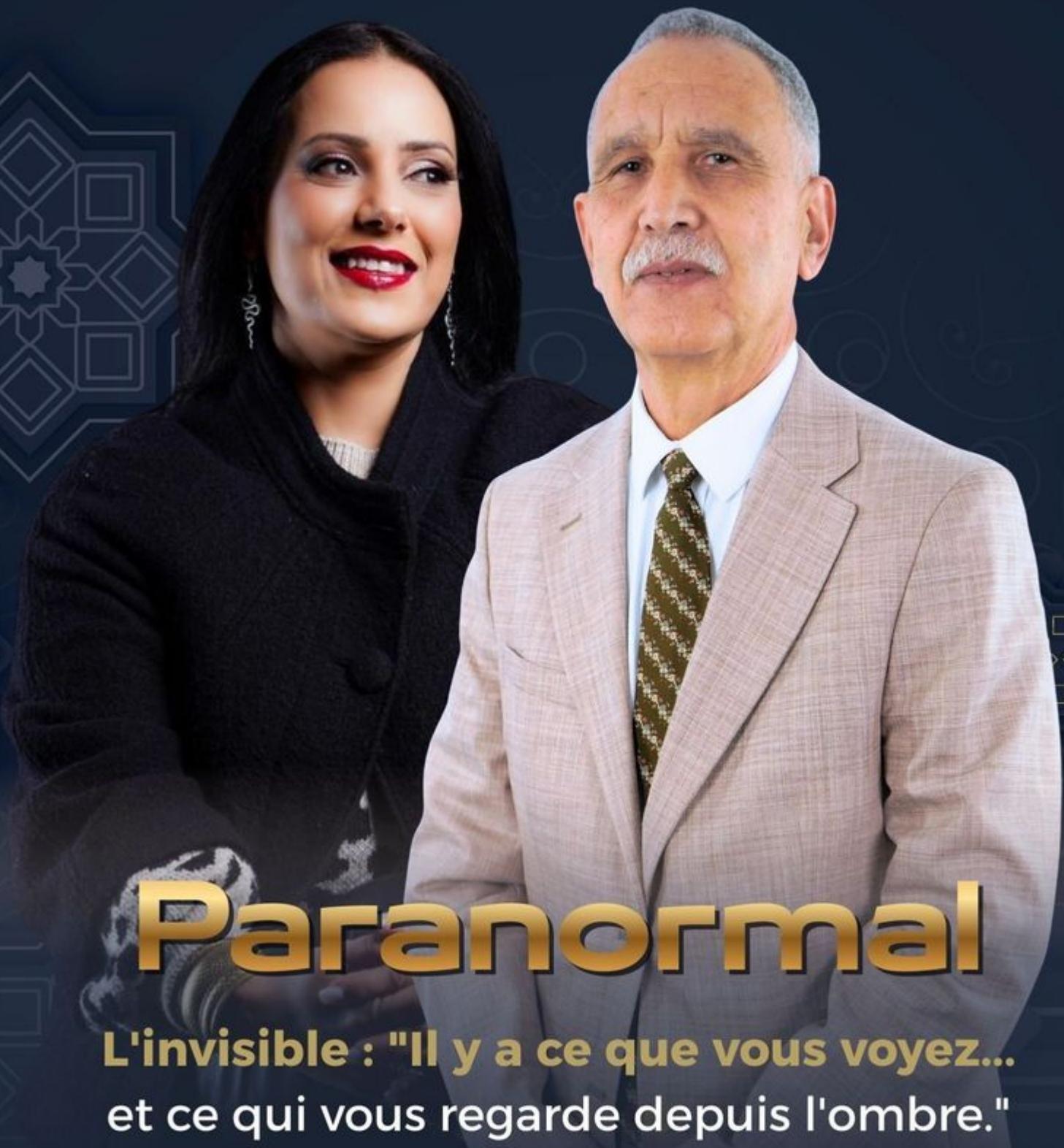
Et tant que certains réclament que l'Etat fasse en sorte que la donne soit inversée, alors que la tutelle de ce dernier n'est pas la bienvenue sauf pour les médias officiels, il n'est pas certain que la situation puisse changer.

La situation chaotique que connaît le Conseil national de la presse n'y est pour rien !

L'ONMT a préféré consacrer quelques dizaines de millions de dirhams pour se payer les services de nombreux influenceurs d'Afrique, mais est-ce que nos médias n'ont que des problèmes financiers et pas de crise structurelle et de ressources humaines !?

Alors, ce serait quoi la recette idoine pour que nos médias soient conquérants sur le continent ? De la volonté politique ? De gros moyens financiers !?

رمضان كريم
By Lodj



Paranormal

**L'invisible : "Il y a ce que vous voyez...
et ce qui vous regarde depuis l'ombre."**

Brèves Sportives



La FRMF estime en effet que ces événements ont porté atteinte à l'image de la 35^e édition de la CAN

Sanctions de la CAF : la FRMF étudie un recours et n'exclut pas une saisine du TAS

Le milieu sportif marocain suit avec une attention soutenue la réaction de la Fédération Royale Marocaine de Football (FRMF) après les décisions disciplinaires rendues par la Confédération Africaine de Football (CAF) aux premières heures de ce jeudi, à la suite des incidents antisportifs ayant marqué la finale de la dernière Coupe d'Afrique des Nations entre le Maroc et le Sénégal. D'après une source bien informée citée par Hesport, la FRMF a opté pour une approche mesurée, prenant le temps d'analyser en profondeur l'ensemble des sanctions prononcées avant de déterminer sa position définitive. Ces décisions sont perçues comme défavorables à la partie marocaine et relativement indulgentes envers les composantes de la sélection sénégalaise. Selon la même source, la Fédération marocaine s'orienterait vers le dépôt d'un recours dans les prochaines heures, conformément aux procédures réglementaires en vigueur. En l'absence d'une réponse jugée satisfaisante, la possibilité de saisir le Tribunal Arbitral du Sport (TAS) resterait ouverte...

Les Lions de l'Atlas face à l'Équateur en amical à Madrid en mars

Dans le cadre de leur préparation pour la Coupe du monde 2026, les Lions de l'Atlas devraient affronter la sélection de l'Équateur lors d'un match amical prévu au mois de mars à Madrid.

Selon le média équatorien *Futbolecuador*, la rencontre devrait se tenir au stade Metropolitano, antre de l'Atlético de Madrid, choisi pour accueillir ce duel entre les deux sélections nationales.

Cette information vient confirmer les déclarations faites en décembre dernier par le sélectionneur équatorien *Sebastián Beccacece*, qui avait révélé l'existence de discussions avancées entre la Fédération royale marocaine de football (FRMF) et son homologue équatorienne en vue de l'organisation d'un match amical durant la fenêtre internationale de mars.

Cette confrontation s'inscrirait dans la continuité de la montée en puissance de la sélection marocaine, engagée dans un cycle de préparation à long terme en vue du Mondial 2026.

Pour rappel, le Maroc a été versé dans le groupe C lors du tirage au sort de la Coupe du monde 2030, aux côtés du Brésil, de l'Écosse et d'Haïti.





Brèves sportives



Le coach a annoncé que l'équipe sera renforcée lors de la prochaine phase

Wydad : Benhachem juge la trêve bénéfique avant le choc face à Maniema Union

L'entraîneur du Wydad de Casablanca, Mohamed Amine Benhachem, estime que la trêve de la Botola a été profitable à son équipe, lui offrant l'opportunité de mieux préparer les prochaines échéances, notamment le duel face au Maniema Union en Coupe de la Confédération africaine.

Lors de la conférence de presse d'avant-match, le technicien a mis en avant l'impact positif du stage de préparation effectué au Qatar, qui a permis de renforcer la cohésion du groupe, surtout avec l'intégration de plusieurs nouvelles recrues nécessitant du temps pour s'adapter au projet de jeu du club.

Benhachem a précisé que le staff s'est surtout concentré sur l'aspect collectif afin de bâtir une équipe équilibrée et compétitive.

Il a également insisté sur la qualité de l'adversaire, rappelant que Maniema Union a disputé plusieurs rencontres durant l'arrêt du championnat, ce qui lui confère un rythme compétitif nécessitant une vigilance particulière.

Mondial 2030 : Espagne et Maroc adoptent des stratégies de communication opposées sur la finale

Le président de la Fédération espagnole de football (RFEF), Rafael Louzán, a récemment utilisé les incidents survenus lors de la finale de la CAN 2025 pour appuyer son argumentaire en faveur de l'accueil de la finale de la Coupe du monde 2030 en Espagne. Dans un discours très orienté, Louzán a estimé que certains événements lors de la finale africaine « nuisent à l'image du football mondial », avant d'affirmer sans ambiguïté que « la finale du Mondial 2030 se jouera ici, en Espagne ».

Une déclaration qui dépasse le simple constat et s'apparente à une tentative de présenter l'Espagne comme modèle organisationnel, tout en minimisant la portée de la compétition africaine.

À l'inverse, Fouzi Lekjaa, président de la Fédération royale marocaine de football (FRMF), adopte un ton nettement plus mesuré.

Dans un entretien à la chaîne nationale Al Aoula en juillet dernier, il a rappelé qu'« aucune décision n'a été prise à ce jour concernant la répartition des matchs », soulignant que ces choix relèvent uniquement des discussions entre les trois pays co-organisateurs et la FIFA. Cette approche factuelle illustre la volonté du Maroc de gérer la co-organisation du Mondial 2030 dans un esprit de coopération.





What's new ?



"Moon" a signé une performance remarquable en intégrant le Top 50 de Spotify

"Moon" propulse Stormy de nouveau au sommet: un hit marocain qui défie le temps et conquiert les plateformes

Le rappeur marocain Yasser El Malih, alias Stormy, revient sur le devant de la scène grâce à son titre "Moon", qui s'impose à nouveau parmi les productions musicales marocaines en ce début d'année 2026. Un retour en force, un an après sa sortie officielle, qui illustre ces œuvres que le temps ne limite pas autant que l'engagement du public les consacre.

Véritable tournant dans la carrière de Stormy lors de sa parution !



Décès de la légende de la chanson Marocaine, Abdelhadi Belkhayat

Le Maroc a perdu, le vendredi 30 janvier, une figure emblématique de son patrimoine musical. Abdelhadi Belkhayat, artiste incontournable, s'est éteint à l'âge de 86 ans, laissant derrière lui une œuvre riche et profondément ancrée dans la mémoire collective nationale. Icône de la chanson marocaine authentique, il a, durant des décennies, construit un répertoire inoubliable. Ses mélodies ont largement contribué à faire briller la musique marocaine au-delà des frontières.



Présentée depuis Los Angeles par l'humoriste Trevor Noah

Grammy Awards : Kendrick Lamar, Bad Bunny et Lady Gaga en tête d'affiche

Les 68e Grammy Awards, plus prestigieuses distinctions de la musique aux États-Unis, mettront aux prises dimanche trois figures majeures de scènes très différentes: Kendrick Lamar pour le rap, Bad Bunny pour le reggaeton et Lady Gaga pour la pop.

La K-pop pourrait aussi s'illustrer via le film d'animation Netflix « KPop Demon Hunters », dont le tube « Golden » figure parmi les favoris pour la chanson de l'année.

Kendrick Lamar, 38 ans, grand triomphateur de l'édition précédente avec cinq trophées grâce à « Not Like Us » et déjà détenteur de 22 Grammys, domine les nominations avec neuf citations.

Lady Gaga (sept nominations pour « Mayhem » et son single « Abracadabra ») et Bad Bunny (six nominations pour « Debi Tirar Mas Fotos » et le titre « DtMF ») se retrouvent eux aussi dans les trois catégories majeures. Une victoire pour l'album de l'année serait une première pour chacun.

En pleine tournée pour son sixième album, Bad Bunny assurera également le show de la mi-temps du Super Bowl le 8 février, une semaine après la cérémonie, un enchaînement déjà réalisé par Kendrick Lamar l'an dernier.



What's new ?



Une célébration musicale à ne pas manquer !

« Nuit des dialogues soufis » à Rabat : un grand concert d'Inchad au Théâtre National Mohammed V

La capitale Rabat se prépare à accueillir un concert d'Inchad intitulé « Nuit des dialogues soufis », porté par la Philharmonie soufie et réunissant une sélection d'artistes majeurs du chant spirituel marocain.

Prévu le 23 février au Théâtre National Mohammed V, ce rendez-vous s'inscrit dans une volonté de redonner toute sa place aux arts du samaa et du madih, parmi les expressions les plus emblématiques du patrimoine spirituel du Maroc. L'événement ambitionne une création scénique complète, alliant profondeur mystique et exigence musicale, en écho à la richesse de l'expérience soufie marocaine et la diversité de ses écoles et courants.

Le plateau réunira des voix de premier plan: Said Berrada, Abdellah Al Makhtoubi, Chouaib Fadil, Hakim Khairane, Imad Al Twairi, Mohamed Karim, Ayoub Jennine, Mustapha Dankir et Marouane Hajji. Une rencontre rare, qui rassemblera des générations et des parcours variés, unis par la référence du samaa soufi et l'esprit de l'Inchad authentique. Les organisateurs de « Nuit des dialogues soufis » souhaitent faire de la soirée un lieu de conversation artistique entre voix et expériences.

Trois pièces grandioses: l'OSR offre un régal auditif sous la direction d'Oleg Reshetkin

Sous la baguette d'Oleg Reshetkin, l'Orchestre Symphonique Royal met à l'honneur Respighi avec trois œuvres magistrales, porté par le pianiste Evgeny Mikhaylov dans le Concerto en la mineur. Hommage à Rossini (Rossiniana, « Les Riens ») et escale féerique avec la Balade des Gnomes.

Prochaines étapes à Rabat et Tanger les 6 et 7 février.

Placée sous la direction du maestro russe Oleg Reshetkin, cette soirée promet une immersion captivante dans l'œuvre du grand virtuose et compositeur italien Ottorino Respighi. L'Orchestre Symphonique Royal interprétera trois pièces d'envergure, offrant au public un véritable festin sonore.

Le pianiste russe de renom Evgeny Mikhaylov se joindra à l'orchestre pour sublimer le Concerto pour piano en la mineur, où sa virtuosité et son sens musical feront rayonner la partition. Aux couleurs de l'Italie, le programme rendra également hommage à Rossini avec Rossiniana (« Les Riens »).





Lifestyle En bref



Le résultat ? Marrakech obtient un score de 7,5/10

Marrakech classée 3^e ville la plus romantique au monde

Si vous pensiez que Paris détenait le monopole du romantisme, préparez-vous à revoir vos classiques... Le dernier classement du voyagiste Mozio propulse Marrakech sur le podium des villes les plus romantiques au monde, juste derrière Venise et Florence. Oui, la ville ocre, avec ses ruelles étincelantes et ses places animées, devient le théâtre des histoires d'amour modernes. Mozio a analysé les recherches Google liées aux mariages et les a croisées avec les données de TripAdvisor.

Tecktonik : la danse fluo des années 2000 revient sur TikTok !

Vous vous souvenez des bras en l'air, des mouvements frénétiques et du fluo flashy partout ? Vingt ans après, la Tecktonik, cette danse électro emblématique du début des années 2000, refait surface... mais cette fois sur TikTok et Instagram. Nostalgie ou véritable revival ? Les réseaux sociaux semblent avoir trouvé le bon tempo pour remettre au goût du jour ce phénomène oublié.



Nostalgie ou véritable revival ?

Pourquoi certains inconnus nous inspirent-ils confiance dès le premier regard ?

Vous est-il déjà arrivé de croiser un inconnu dans la rue et de sentir, en un éclair, que vous pourriez presque lui confier vos clés sans crainte ? Ou au contraire, de ressentir une méfiance immédiate, sans raison apparente ? Ce petit déclic n'est pas magique : c'est votre cerveau qui joue les juges... et il le fait en mode express.



Qui mérite votre confiance en un éclair ?

Le Maroc, destination touristique phare de la Méditerranée

Le Maroc attire les regards, et pas seulement pour ses plages dorées ou ses souks animés. Selon le quotidien économique espagnol *El Economista*, près de 20 millions de visiteurs ont foulé le sol marocain en 2025, un bond de 14 % par rapport à l'année précédente. Et côté recettes, c'est plus de 11,5 milliards d'euros qui sont venus booster l'économie nationale. Mais derrière ces statistiques se cache une stratégie pensée à long terme, loin du simple "tourisme saisonnier".

By Lodj

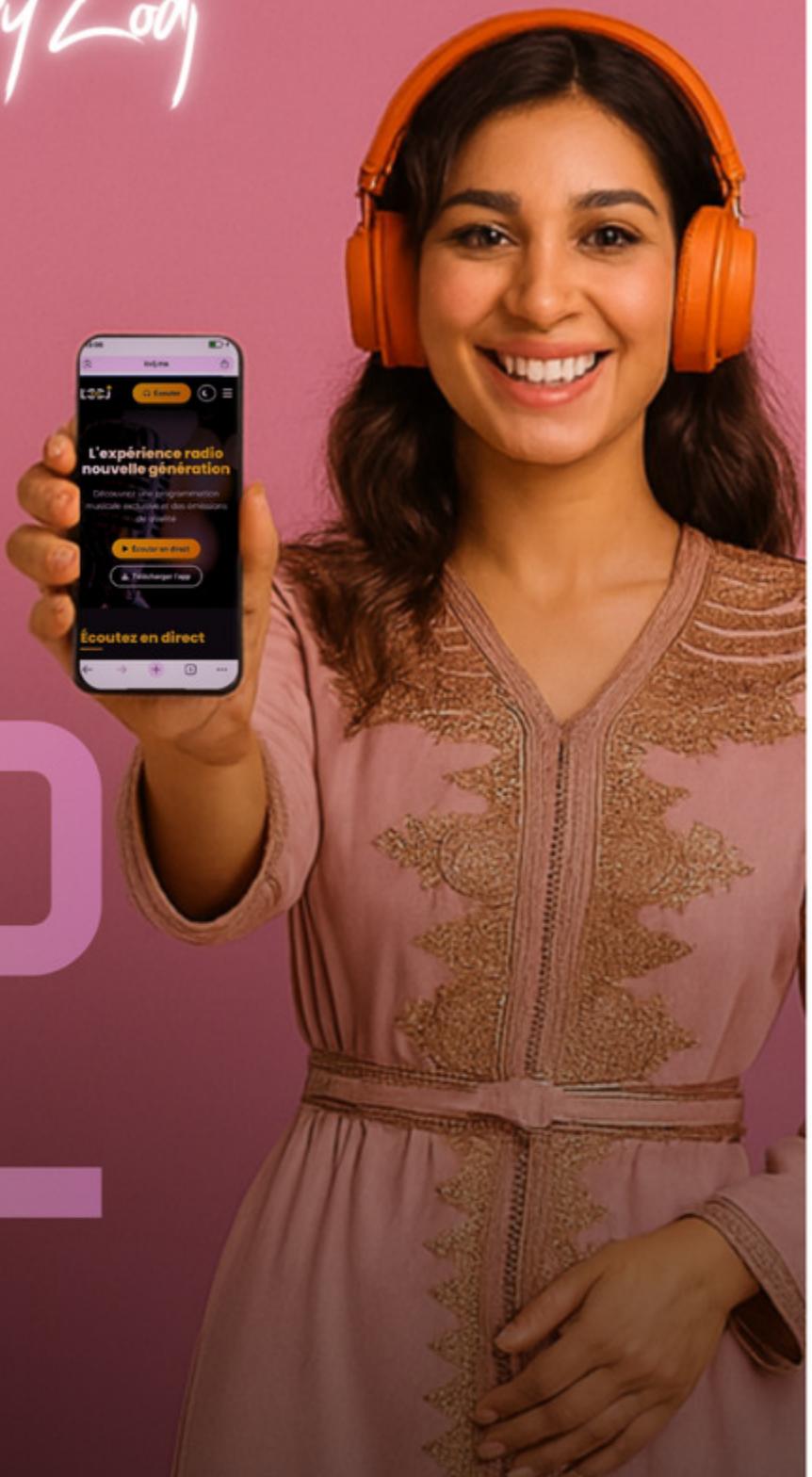
ويب
راديو

RADIO

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA



⚙️ Astuces & insolite



Cliquer sur l'image pour compléter cette astuce géniale

Comment garder votre jean comme neuf : guide complet de lavage, séchage et entretien intelligent

Le jean est une pièce essentielle de toute garde-robe, mais le conserver « comme neuf » exige des méthodes spécifiques de lavage et de séchage. Selon les experts textiles du Good Housekeeping Institute, une mauvaise manipulation est la première cause de perte d'élasticité et de décoloration rapide.

Comment préserver l'aspect et la tenue de votre denim le plus longtemps possible ?

Avant tout contact de l'eau avec le tissu, trois étapes techniques s'imposent :

- Retourner le jean : lavez-le sur l'envers pour limiter le frottement direct entre la face externe, les détergents et les parois du tambour, ce qui protège la teinture.
- Fermer les accessoires : remonter les fermetures éclair et fermer boutons et agrafes évite le relâchement de la taille et empêche les accrocs avec les autres vêtements.
- Vider les poches : retirer mouchoirs, tickets et pièces de monnaie protège le tissu de l'abrasion interne.

Silence, ça change tout ! Les secrets anti-voisins bruyants

Marre d'entendre chaque pas ou chaque conversation du voisin ? Pas besoin de gros travaux ni de casser votre tirelire pour retrouver la paix chez vous.

Avec quelques astuces simples, votre appartement peut devenir une vraie bulle de tranquillité.

Premier réflexe quand le vacarme s'invite chez vous : regardez autour. Les murs nus et le carrelage, typiques de nos salons marocains, transforment les sons en véritables échos.

La solution ? Miser sur l'épaisseur des textiles. Des rideaux lourds en velours ou doublés phonique/thermique aux fenêtres, et hop, les bruits de la rue ou du couloir perdent beaucoup de leur mordant.

Et le sol ? Même combat ! Un tapis moelleux à poils longs ou en laine dense réduit la résonance et empêche les vibrations de circuler.

Bonus : votre séjour devient tout de suite plus cosy pour les soirées netflix sous plaid, même quand le wifi rame un peu...



⚙️ Astuces & Insolite



Confiance aveugle ou révolution salvatrice ?

Insolite : ta manucure a désormais une appli, bienvenue en 2026

Chaque année, le CES de Las Vegas balance son lot d'innovations improbables.

Entre frigos qui te jugent et robots qui promènent ton chien, il y a parfois une pépite qui sort du lot. Cette fois, ce sont... des faux ongles. Mais pas n'importe lesquels.

La startup américaine iPolish a présenté une technologie qui a fait lever plus d'un sourcil parfaitement épilé : des faux ongles capables de changer de couleur à la demande. Le concept est simple, presque trop beau pour être vrai.

Tu choisis une couleur sur ton smartphone, tu passes ton ongle dans un petit appareil qui ressemble à une batterie externe, et pouf... la couleur apparaît. Comme par magie. Version beauté.

L'idée ? Adapter ta manucure à ta tenue, ton humeur ou ton feed Insta, sans repasser par le salon ou sortir le dissolvant. Le tout avec un choix de 400 couleurs. Oui, QUATRE CENTS. Autant dire que même ta garde-robe va paniquer.

Un médicament créé par une IA ? Le futur est déjà dans nos pilules !

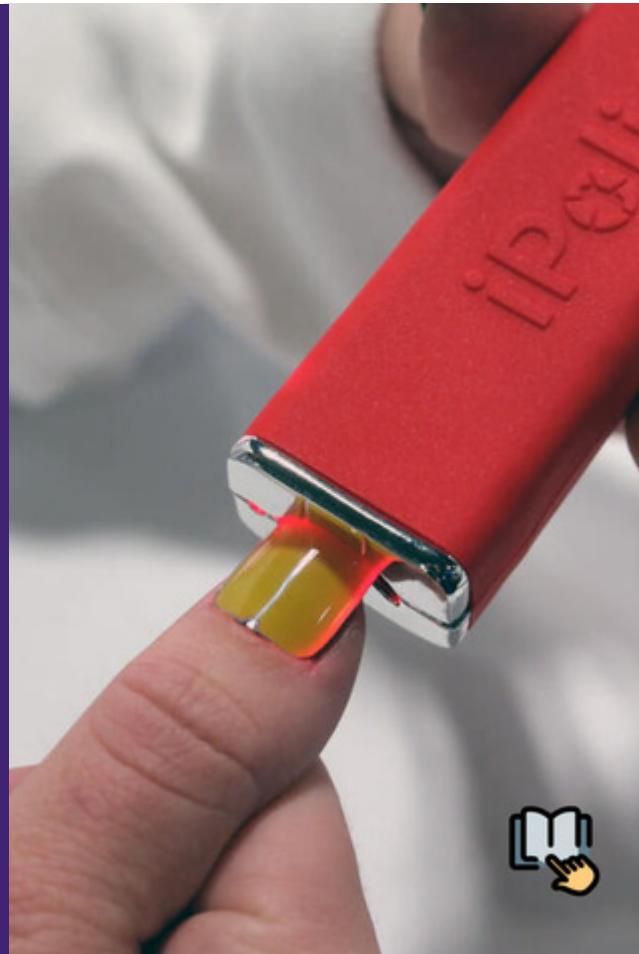
Spoiler : ce futur est déjà en marche, et il s'appelle rentosertib.

On l'a vue écrire des poèmes, générer des images cheloues, répondre à des DM maladroits et même prédire nos goûts musicaux.

Mais là, l'intelligence artificielle passe un cap très sérieux : concevoir un médicament de A à Z. Pas aider, pas optimiser... concevoir. Toute seule. Enfin, presque. Son nom ? Rentosertib. Son CV ? Premier médicament 100 % imaginé par une IA. Son objectif ? Traiter la fibrose pulmonaire idiopathique, une maladie rare mais redoutable qui attaque les poumons et laisse peu d'options aux patients.

Derrière cette prouesse technologique, on retrouve Insilico Medicine, une biotech qui mise gros sur les algorithmes pour réinventer la pharmacie.

Et attention, on ne parle pas d'un concept fumeux sorti d'un hackathon.



Rétromobile 2026: Le savoir-faire marocain s'invite à Paris pour le 50e anniversaire

Pour la première fois, le Maroc prend part au prestigieux Salon Rétromobile, dont la 50e édition se tient du 28 janvier au 1er février au Parc des Expositions de la Porte de Versailles. Consacré aux voitures anciennes et à leur univers, l'événement attire près de 150 000 visiteurs, rassemble plus de 600 exposants et expose 1 500 véhicules. Un cadre idéal pour mettre en lumière l'expertise artisanale et industrielle du Royaume, invité d'honneur de cette édition.

Rétromobile 2026: le savoir-faire marocain s'invite à Paris pour le 50e anniversaire

Inauguré en présence de l'Ambassadrice du Maroc en France, Samira Sitail, du Directeur général de la Maison de l'Artisan, Tarik Sadik, et du Directeur du salon, Romain Grabowski, le pavillon du Maroc s'étend sur 120 m². Six exposants y illustrent la richesse des métiers traditionnels appliqués à l'automobile, avec une scénographie immersive pensée autour du thème "L'artisanat marocain au service du patrimoine automobile historique". Les visiteurs découvrent notamment la Menara, première voiture "Made in Morocco", imaginée à l'initiative de Feu Sa Majesté le Roi Hassan II, ainsi qu'un showroom d'articles en cuir. Une Peugeot 402 de 1928 est présentée de façon pédagogique, moitié entièrement restaurée, moitié laissée volontairement en cours de restauration, pour dévoiler les étapes et la complexité du travail.

Cette participation est portée par un partenariat entre la Maison de l'Artisan et la Fédération Marocaine des Véhicules Anciens (FMVA). Objectif: valoriser le capital humain, promouvoir l'artisanat comme pilier de préservation du patrimoine et positionner le Maroc comme destination crédible et compétitive pour la restauration de véhicules historiques. Samira Sitail souligne l'enjeu de transmission des savoir-faire et rappelle que le Maroc est le premier pays invité à participer à ce Salon, une reconnaissance internationale qui donne une visibilité accrue aux compétences nationales. Tarik Sadik met en avant l'intégration de composants marocains – cuir, bois, autres matériaux – dans plusieurs véhicules exposés à Paris, et note l'augmentation des demandes de maintenance en provenance d'Amérique du Nord et d'Europe, signe de l'attractivité croissante du savoir-faire local.



Mohamed Ait Bellahcen

50e édition de Rétromobile: le Royaume présente Menara, première voiture « Made in Morocco »



Port de Tanger-Med

↗ Automobile Brèves



VTC au Maroc: vers une régulation sous l'arbitrage de l'Intérieur, sur fond de tensions croissantes

Le développement accéléré du transport de personnes via applications mobiles au Maroc continue de s'opérer dans une zone grise juridique, nourrissant tensions, heurts et incertitudes sur le terrain. Face à l'ampleur du phénomène et aux difficultés de contrôle, les acteurs du secteur convergent désormais vers une option jugée incontournable: une régulation formelle placée sous l'égide du ministère de l'Intérieur, annoncée comme imminente.

Cliquer sur l'image pour lire la suite ➤

► BYD enregistre un cinquième mois consécutif de baisse des ventes

Le constructeur chinois de véhicules électriques BYD a démarré l'année sur une note morose. Ses ventes mondiales ont reculé de 30,1 % en janvier sur un an, à 210 051 unités, selon un document boursier publié dimanche.

Ce cinquième mois consécutif de repli survient dans un contexte de concurrence exacerbée sur le marché intérieur et d'incertitudes persistantes à l'international. En parallèle, la production a chuté de 29,1 %, prolongeant la dynamique négative amorcée en juillet et mettant fin, pour l'heure, à plusieurs années de croissance soutenue.

Cliquer sur l'image pour lire la suite ➤



رمضان كريم
By Lodj



Ramadan outside of the box

Ce Ramadan, on ne tourne pas en rond

On sort officiellement du carré..