N°: 53

iMAG By Lodj

MAR 06|26

Longévité au Maroc : Et si le mois de Ramadan nous offrait aussi une leçon de longévité ?

DOSSIER SPÉCIAL : Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Une planète en danger : des armes de destruction massive qui tuent la biodiversité

LA LONGÉVITÉ

NOUVEAU MIRAGE OU URGENCE SILENCIEUSE ?

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

L'ODJ I-MAG N°53 - février 2026

Lire notre ancien numéro I-MAG

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

SOMMAIRE

BREAKING NEWS
page 04

SANTÉ & BIEN ETRE
page 08

CONSO & ENVIRONNEMENT
page 16

CULTURE
page 22

Dossier Spécial du mois
page 32

AUTOMOBILE
page 54

DIGITAL & TECH
page 58

LIFESTYLE
page 66

SPORT
page 70

Edito

Vivre plus longtemps, vieillir plus dignement

Par Ahmed Naji

Le Marocain vit plus longtemps. On ne peut que s'en féliciter.
Dans les années cinquante, l'espérance de vie n'allait pas au-delà de 43 ans. Elle est de 75 à 77 ans actuellement, en se référant aux chiffres du dernier recensement.

Vivre plus longtemps signifie également vieillir.
La conjonction de la hausse de l'espérance de vie et de la baisse du taux de fécondité, qui n'est plus au Maroc que de 1,97 enfant par femme, c'est-à-dire en dessous du seuil de remplacement, entraîne le vieillissement de la population.

Il y a, actuellement, plus de 5 millions de Marocains âgés de plus de 60 ans. Ce chiffre va doubler d'ici 2050.
Améliorer la longévité est le légitime souci des séniors, recherché à travers l'adoption d'une hygiène de vie saine et des soins de santé préventifs. Une aubaine pour un secteur d'activités commercialisant toute sorte de produits alimentaires, paramédicaux et de services de conseil permettant de mieux vieillir.

Force est, toutefois, de constater que cet intérêt porté aux séniors est un phénomène essentiellement urbain et socialement sélectif. Il ne saurait cacher les multiples disparités, territoriales, économiques et sanitaires.

L'ODJ a consacré le dossier du mois à ce sujet qui passe le plus souvent sous les radars, alors même que l'on sait déjà avec certitude que le pays avance irrémédiablement vers le vieillissement de sa population.
Est-ce pour éviter de se poser des questions sur les conditions de vie des Marocains et de leurs impacts indéniables sur leur longévité, aussi bien en termes de prolongement de la durée de vie que de la situation des personnes âgées ?
Traiter de la longévité et de la qualité de vie des séniors ne peut se faire en passant sous silence le brûlant sujet du système de santé au Maroc, dénoncé même par les jeunes de la génération Z.
Et que dire des personnes ayant passé leur vie à effectuer des travaux pénibles, dommageables pour la santé, qui n'ont jamais cotisé à des caisses de retraite ?
Compléments alimentaires anti-âge, chirurgie esthétique et soins cosmétiques sont une bonne chose… pour ceux qui peuvent se les permettre.

Pour tous les autres, c'est-à-dire la majorité, seule une approche globale, multidisciplinaire, de la question de la longévité et de la qualité de vie des personnes âgées est susceptible d'apporter des réponses non discriminatoires.
On évalue le degré d'évolution d'une société à l'intérêt porté à ses enfants et ses personnes âgées.
Au Maroc, la prise en charge des plus jeunes et des plus âgés s'est longtemps essentiellement appuyée sur la culture de la solidarité familiale intergénérationnelle.

L'évolution du mode de vie et des mœurs le permettent de moins en moins.

Dans une société ou la famille nucléaire remplace lentement mais irréversiblement la famille élargie, qui structurait la solidarité intergénérationnelle, il devient nécessaire de réfléchir à un nouveau mode de prise en charge des séniors.
La société marocaine se transforme, elle se doit donc de transformer également sa perception de la longévité et l'approche de son traitement.
Vivre plus longtemps n'est honorable que lorsque cela signifie vieillir plus dignement.

HARD Actu

Des hausses de prix nettes sur les produits de base

Ramadan : flambée des prix alimentaires et malaise du pouvoir d'achat

Sur les marchés, les hausses sont visibles, immédiates, parfois brutales. Poisson, volaille, légumes et viandes concentrent les tensions.
Cette réalité précède et explique un malaise plus large : celui d'un pouvoir d'achat fragilisé, mis à rude épreuve au moment même où la consommation augmente.
La flambée concerne d'abord le poisson, en tête des augmentations enregistrées. La sardine, produit emblématique et longtemps perçue comme accessible, a atteint jusqu'à 40 dirhams le kilo sur certains marchés, un niveau inédit pour de nombreux consommateurs.
Cette hausse s'explique par une offre réduite liée au repos biologique, combinée à une demande traditionnellement forte au début du Ramadan.
Les légumes frais suivent la même trajectoire.
Tomates, oignons ou pommes de terre affichent des prix en progression, alourdissant le coût des repas quotidiens.
Le poulet, connaît lui aussi une hausse marquée, alimentant un sentiment d'incompréhension face à un produit pourtant largement produit localement.

La transition démographique marocaine : une chance ou une dividende démographique ratée ?

Le Maroc change d'âge. Lentement, silencieusement, mais irréversiblement. Les chiffres du Haut-Commissariat au Plan ne laissent plus place au doute : avec un taux de fécondité tombé à 1,97 enfant par femme, le Royaume est passé sous le seuil de renouvellement des générations.

En parallèle, l'espérance de vie s'allonge, le mariage recule, la jeunesse relative du pays s'effrite.
La question n'est donc plus de savoir si la transition démographique est en cours, mais ce qu'on en fait.
Est-elle une chance historique de changer de modèle, ou l'aubaine démographique ratée d'un pays qui n'a pas su anticiLe premier grief est brutal : le Maroc vieillit vite, sans avoir préparé ses structures.
Le vieillissement n'est pas en soi une anomalie ; il devient un problème lorsqu'il survient dans un pays où la productivité reste faible, l'emploi précaire et la protection sociale incomplète.
Or c'est précisément ce scénario qui se dessine. Moins d'actifs demain pour financer plus de retraités, alors que les régimes de retraite sont déjà sous tension.
La démographie n'est pas ici une abstraction statistique : elle devient une équation budgétaire explosive.

Des inégalités économiques toujours marquées

Banque mondiale : le Maroc s'impose comme leader régional de l'égalité juridique

La publication du rapport "Les Femmes, l'Entreprise et le Droit 2026" de la Banque mondiale place le Maroc en tête de l'Afrique du Nord en matière d'égalité juridique, avec un score global de 60,95 sur 100.
Une performance qui confirme la dynamique réformatrice du Royaume, tout en révélant un décalage profond entre les avancées législatives et la réalité vécue par les femmes actives.
Dès les premiers indicateurs, le Maroc se distingue nettement.
Avec 60,95 points, il dépasse largement la moyenne de la région Moyen-Orient et Afrique du Nord, qui s'établit à 43,2 points.
Cette progression est le résultat de plusieurs années de réformes visant à aligner le droit national sur les standards internationaux d'inclusion économique et d'égalité professionnelle.
Le rapport attribue au Royaume la note maximale de 100 sur 100 dans trois domaines clés : la mobilité, l'accès à l'emploi et l'entrepreneuriat.

L'Istiqlal à Casablanca, un plaidoyer pour reconstruire la confiance des jeunes dans l'école

À Casablanca, la réflexion sur l'avenir du Maroc s'est invitée dans l'amphithéâtre d'une faculté de médecine et de pharmacie.
La rencontre inaugurale de la série de débats régionaux 2026, organisée par l'alliance des économistes istiqlaliens en partenariat avec l'Académie istiqlalienne de la jeunesse, s'est déroulée sous un slogan ambitieux : « Renforcer la confiance et préserver la dignité – Programme d'action 2026-2035 : système d'éducation et de formation pour un pacte de confiance et de citoyenneté avec les jeunes ».
Dès l'ouverture, le ton est donné par le secrétaire général du Parti Dr. Nizar Baraka : construire une nation ne se résume pas à tracer des frontières ou lancer des projets économiques. Le cœur du projet national réside dans la connaissance, la culture et la capacité du système éducatif à susciter la confiance des citoyens dans leurs institutions.
Il ne s'agit plus seulement de réformer l'école, l'université ou la formation professionnelle, mais de rétablir un lien de crédibilité entre la jeunesse et tout l'écosystème éducatif.
Le débat s'écarte volontairement d'une approche purement technique, centrée sur les programmes ou les horaires.

Les inégalités territoriales aggravent ce tableau

HARD Actu

L'affirmation du Maroc comme puissance régionale technologique

African Lion 26 : Le Maroc bascule dans l'ère de la guerre algorithmique

L'édition 2026 de l'exercice militaire multinational African Lion marque un tournant décisif dans la doctrine de défense du continent.
Co-organisées par le Maroc et les États-Unis, ces manœuvres d'envergure mettent cette année un accent inédit sur l'intégration de l'Intelligence Artificielle (IA) dans les scénarios de combat. Cette orientation technologique majeure propulse les Forces Armées Royales marocaines dans l'ère de la guerre assistée, confirmant la volonté du Royaume de moderniser son appareil sécuritaire.

Terres soulaliyates : 15 millions d'hectares, un État face à ses territoires

L'adoption par le Conseil de gouvernement de deux nouveaux décrets relatifs aux terres des collectivités soulaliyates marque, sur le papier, une avancée significative dans l'un des dossiers fonciers les plus complexes du Maroc contemporain. Complexe par son histoire, explosif par ses usages,
stratégique par son poids territorial : quinze millions d'hectares, soit plus de quarante pour cent du foncier national, concentrés majoritairement dans les zones rurales et périurbaines, là où se joue une grande partie de l'avenir du développement territorial.

La loi avance, le terrain résiste...

Demain les élections, demain un nouveau gouvernement, demain le Maroc 2030

Demain, les élections. Pas seulement un rituel démocratique, mais un moment de vérité. Derrière les affiches, les slogans et les promesses recyclées, une question centrale s'impose : que fera réellement le prochain gouvernement du cap « Maroc 2030 » ?
Non pas comme un horizon incantatoire, mais comme une trajectoire exigeante, mesurable, vécue par les citoyens. Car 2030 n'est plus un futur lointain. C'est demain matin à l'échelle des politiques publiques.

Décider mieux : le courage de l'arbitrage

Le Maroc et la Finlande élargissent leur coopération diplomatique

Le Maroc et la Finlande ont réaffirmé leur volonté de renforcer leur partenariat politique et économique lors d'une visite officielle à Rabat, dimanche 1er mars.
La ministre finlandaise des Affaires étrangères, Elina Valtonen, s'est entretenue avec son homologue marocain Nasser Bourita pour dresser le bilan de la coopération bilatérale et explorer de nouvelles perspectives communes.
Une coopération bilatérale en progression
Les entretiens ont permis de souligner un bilan jugé satisfaisant des relations entre les deux pays.

By Lodj

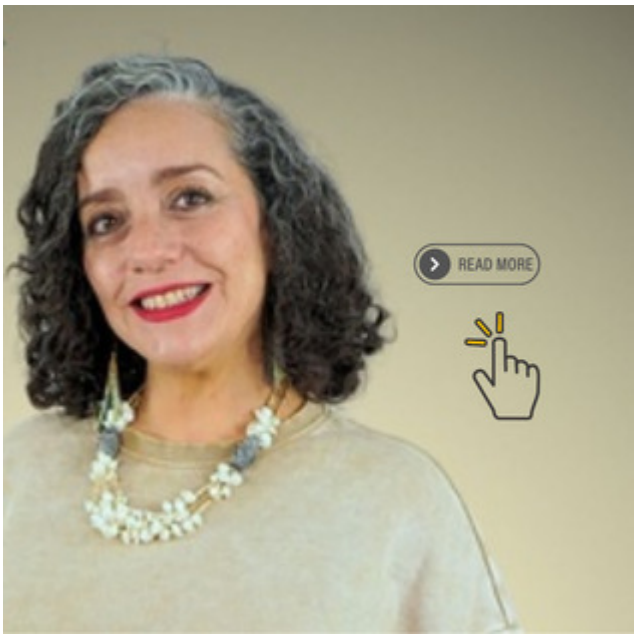
LODJ24

LA WEB TV

100% digitale
100% Made in Morroco

WWW.LODJ.MA

Edito
Santé & Bien-être



Renforcer votre paix intérieure durant le Ramadan

Par Coach Sophia El Khensae Bentamy

Le mois sacré du Ramadan n'est pas seulement un mois de jeûne.
C'est avant tout un temps de retour à soi, un espace privilégié pour apaiser le cœur, calmer l'esprit et renforcer ce que l'on appelle la paix intérieure.

Qu'est-ce que la paix intérieure ?
La paix intérieure est cet état dans lequel nous nous sentons en harmonie avec nous-mêmes. C'est une sensation de calme, d'acceptation et de clarté intérieure, même lorsque l'extérieur est agité. Elle ne signifie pas l'absence de difficultés, mais la capacité à y faire face avec plus de sérénité, de recul et de conscience.

Le mois de Ramadan nous offre une opportunité unique pour renforcer cette paix intérieure, la nourrir en nous… et la faire rayonner autour de nous.

Quand je suis en paix avec moi-même, cela change tout
La paix intérieure n'est jamais uniquement individuelle. Elle se propage naturellement :

- Dans le couple : plus de patience, moins de réactions impulsives, plus de compréhension.

- Avec les enfants : un climat rassurant, sécurisant, éducatif par l'exemple.

- Avec les amis et les collègues : plus d'écoute, moins de tensions, plus de coopération.

- Sur la santé mentale : moins de stress, plus de clarté émotionnelle. - Sur la santé physique : un corps moins tendu, un sommeil plus réparateur.

- Sur le leadership : un leader apaisé est un leader inspirant, capable d'agir avec justesse et humanité.

Cultiver la paix intérieure pendant Ramadan, c'est donc investir dans toutes nos relations.

Petit guide de paix intérieure – spécial Ramadan
1. Prendre soin de son sommeil
Le sommeil est la base de l'équilibre émotionnel. Quelques conseils simples :
- Respecter des heures de coucher régulières autant que possible.
- Éviter les écrans juste avant de dormir pour calmer le mental.
- Prendre quelques minutes pour respirer profondément avant le sommeil (trois respirations lentes suffisent).
Un bon sommeil apaise l'irritabilité, améliore la concentration et favorise la patience.

2. Faire du bien autour de soi… et partager la joie. La paix intérieure grandit lorsqu'on agit avec le cœur, mais aussi lorsqu'on partage la joie.
Chaque jour, un petit geste :
- un sourire sincère, un rire léger, des yeux qui brillent pour des choses simples, un mot gentil, un service rendu, une aide spontanée.

3. Pratiquer le silence et l'écoute active.
Le Ramadan est un mois propice pour :
- parler moins,
- écouter davantage,
- observer plus consciemment.
L'écoute active consiste à :
-ne pas interrompre,
-ne pas juger,
-accueillir la parole de l'autre avec attention.
Lire la suite en cliquant sur l'image

By Lodj

رمضان كريم

PLUS QU'UN MÉDIA,

un nouvel état d'esprit pour ce mois sacré

@lodjmaroc

Santé & Bien-être

Le Ramadan n'est pas une cure minceur miraculeuse

Perte de poids pendant le Ramadan : mythe ou réalité ?

Le Ramadan est souvent présenté comme une période propice à la perte de poids. Entre le jeûne du lever au coucher du soleil et les repas concentrés autour de l'iftar et du shour, beaucoup espèrent voir disparaître quelques kilos superflus.
Les recherches menées sur le jeûne du Ramadan révèlent que la perte de poids moyenne se situe entre 1 et 2 kilos sur le mois, principalement chez les personnes en surpoids.
Cependant, cette perte est souvent temporaire.

Compléments alimentaires sur les réseaux sociaux : attention aux promesses qui tuent

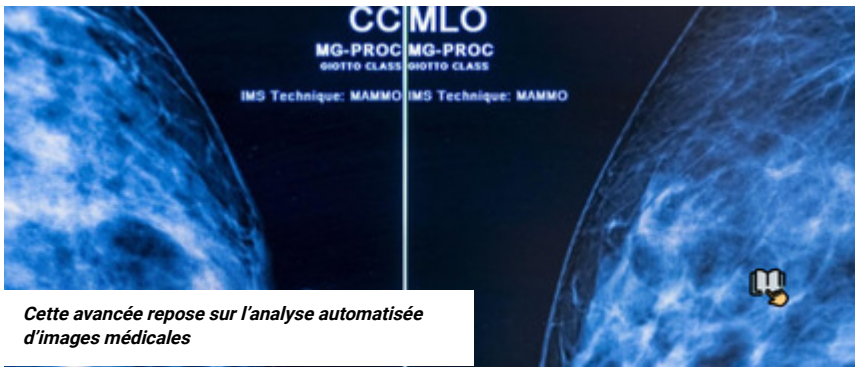
Tu as sûrement déjà vu ces pubs sur Facebook ou TikTok promettant des résultats fous en quelques jours… Mais attention, tout ce qui brille n'est pas sûr pour ta santé !
Ces petits pots vendus en ligne et sur les réseaux sociaux ne sont pas toujours ce qu'ils semblent être.

L'Agence marocaine du médicament et des produits de santé (AMMPS) tire la sonnette d'alarme : certains de ces produits prétendent accélérer la croissance ou guérir des maladies… ce qui est complètement faux et dangereux.

La vigilance est clé

L'IA prédit le risque de cancer du sein plusieurs années à l'avance

L'intelligence artificielle franchit un cap majeur dans la lutte contre le cancer du sein. Aux États-Unis, de nouveaux outils prédictifs permettent désormais d'estimer le risque de développer un cancer du sein dans un délai de cinq ans, uniquement à partir d'une mammographie, sans recourir aux antécédents familiaux ni aux données génétiques.
Des dizaines de milliers de femmes devraient bénéficier de cette innovation dans les prochains mois.



Cette avancée repose sur l'analyse automatisée d'images médicales

Ramadan et hypertension : jeûner sans mettre son cœur en danger

Le Ramadan arrive et avec lui les ftours tardifs et les réveils matinaux…
Pour ceux qui souffrent d'hypertension, le jeûne peut parfois transformer un moment spirituel en vrai casse-tête pour le cœur.
Pas de panique : quelques gestes simples peuvent faire toute la différence.
Pendant le Ramadan, le corps subit une vraie réorganisation : les heures sans eau ni nourriture, les repas concentrés au ftour et au shour, et parfois la chaleur écrasante de certaines villes marocaines peuvent provoquer des variations de tension.

Des options intéressantes en cliquant sur l'image

Cholestérol : Quels fromages privilégier pour une alimentation saine ?

Le cholestérol alimentaire et les graisses saturées qu'il contient influent sur les taux sanguins de LDL.

Une alimentation riche en graisses saturées peut élever le mauvais cholestérol, augmentant ainsi le risque de maladies cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux.
Le fromage, qu'il soit à pâte molle ou dure, contient naturellement des graisses et du cholestérol. Toutefois, leur quantité varie considérablement selon le type.
Fromages à privilégier quand on surveille son cholestérol
Choisir des fromages plus faibles en matières grasses ou riches en nutriments bénéfiques peut permettre d'en profiter sans compromettre sa santé.

Étude : l'exposition aux écrans avant 2 ans favorise l'anxiété chez les adolescents

Tu penses que mettre un bébé devant une tablette pour cinq minutes, ça ne fait pas de mal ? Détrompe-toi !

Une étude récente de Singapour montre que l'exposition aux écrans avant deux ans peut laisser une trace durable… jusqu'à l'adolescence.
Et ça concerne plus qu'un simple "trop de temps devant l'écran".
Les chercheurs de l'Université nationale de Singapour ont suivi 168 enfants dès la naissance jusqu'à l'adolescence.

Verdict : les bébés exposés aux écrans très tôt voient leurs réseaux cérébraux se spécialiser plus vite. Sur le papier, ça semble chouette : bébé est "avancé" ! Mais en réalité, cette maturation trop rapide rend le cerveau moins flexible.
Concrètement, à 8 ans, ces enfants prennent plus de temps pour décider dans des situations simples, et à 13 ans, certains présentent plus de symptômes anxieux.
Chez nous, au Maroc, on voit souvent les parents donner le smartphone à bébé pour qu'il reste calme à la maison ou pendant un trajet en voiture.

Le cancer du poumon est le crime organisé le plus rentable de l'histoire moderne de l'humanité

Par Dr Anwar CHERKAOUI

A l'occasion du 4 février, journée mondiale de lutte contre les cancers..
Le cancer du poumon n'est pas une fatalité biologique mystérieuse.
C'est un phénomène épidémiologique étroitement lié à une cause identifiable, massive et évitable : le tabac.
L'industrie du tabac a créé et maintenu pendant des décennies un marché d'addiction en minimisant, en niant et en retardant la reconnaissance des preuves scientifiques qui accablent ses produits.

Cette stratégie de désinformation ressemble à un crime organisé : un profit infini construit sur la maladie et la mort.

Une mort certifiée scientifiquement
Des décennies d'études montrent que le tabac est le principal facteur de risque du cancer du poumon.

Dans les pays développés, près de 90 % des décès par cancer du poumon sont attribuables au tabagisme.
Chez les hommes, le lien est encore plus fort ; chez les femmes, l'incidence a augmenté avec la progression historique du tabagisme féminin.
Les chiffres ne souffrent pas d'interprétation : des milliers de substances dangereuses sont présentes dans la fumée — plus de 7 000 composés chimiques, dont au moins 70 sont des cancérogènes connus (comme le benzopyrène, le polonium ou l'arsenic).
La fumée inhalée s'intègre directement dans les cellules pulmonaires, modifie leur ADN et perturbe les mécanismes de réparation cellulaire.

Tabagisme actif : Une addiction
Pour le fumeur régulier, le tabac multiplie drastiquement le risque de développer un cancer du poumon par rapport à une personne qui n'a jamais fumé ; ce risque augmente avec la durée et l'intensité du tabagisme.

Plus on fume longtemps, plus les chances de déclencher un cancer pulmonaire grimpent, avec une réduction spectaculaire de l'espérance de vie.
Ce n'est pas une maladie rare réservée aux plus âgés : même chez les moins de cinquante ans, des études rapportent une proportion croissante de cancers pulmonaires liés au tabagisme, particulièrement chez les femmes, reflétant l'évolution des habitudes tabagiques.

Tabagisme passif : les victimes collatéraux
On parle souvent du fumeur, mais le tabagisme passif tue aussi.
Les non-fumeurs exposés à la fumée environnementale inhalent les mêmes substances cancérigènes.
Des données estiment que l'exposition passive augmente le risque de cancer du poumon chez les non-fumeurs et contribue à une part non négligeable des décès liés au tabac.
Même un non-fumeur peut, de manière involontaire, respirer cette fumée toxique à la maison, au travail ou en public, exposant ses poumons à un cocktail chimique qui ne reconnaît ni âge, ni statut social.

Le tabac est la cause dominante du cancer du poumon

Un jeu d'ombre orchestré
Les documents internes de l'industrie du tabac et l'analyse de leurs stratégies de communication ont montré des tactiques quasi criminelles : dissimuler, semer le doute, financer des études biaisées, attaquer la science et retarder le changement réglementaire.
Ces méthodes, connues sous le nom de tobacco industry playbook, ont permis d'entretenir l'ambiguïté publique sur les effets du tabac bien après que la science ait établi sa dangerosité.
Ce maniement des faits ne ressemble pas à du marketing responsable.
Il ressemble à une stratégie volontaire pour maintenir un marché rentable au prix de vies humaines.

Qualifier l'industrie du tabac de « crime organisé le plus rentable » n'est pas une métaphore légère.

By Lady
DÉBATS
By Lady
كتاب الرأي
By Lady
GRAND RÉALIGNEMENT
عارات القراصنة السايوبين
على ايسلندا..
QUAND L'INFO
PREND DU SENS
DÉBATS
www.pressplus.ma
كتاب الرأي

Capital des pharmacies : la polémique continue

Par Patricia Gombo Boki

Le débat sur l'ouverture du capital des pharmacies au Maroc prend une nouvelle dimension sociale et politique. Après les syndicats et l'Ordre national des pharmaciens, le Réseau marocain de la défense du droit à la santé et droit à la vie rejette à son tour les recommandations du Conseil de la concurrence, dénonçant des risques sanitaires, sociaux et territoriaux.

Le Réseau estime que les recommandations reposent sur une logique purement commerciale, incompatible avec la nature du médicament, qualifié de produit vital et social. L'ouverture aux investisseurs non professionnels transformerait la pharmacie d'espace de service de santé en unité commerciale, priorisant le profit sur la sécurité et l'accès aux soins.

L'ONG souligne également que les recommandations ne s'attaquent pas aux causes structurelles de la cherté des médicaments, comme la concentration du marché, les marges à l'importation et à la fabrication, ou les ruptures récurrentes de médicaments essentiels.

Le rôle du pharmacien menacé
Au-delà de l'économie, les risques sanitaires sont au cœur des inquiétudes.

Le pharmacien est présenté comme acteur central de la santé de proximité, garant contre l'automédication, les erreurs de dosage et les interactions dangereuses. Une libéralisation accrue pourrait favoriser la vente hors circuit, compliquer la traçabilité et fragiliser les conditions de stockage, menaçant directement la sécurité des patients.

Risque de déserts pharmaceutiques
L'ouverture du capital aux grandes entreprises pourrait accélérer la disparition des pharmacies indépendantes, notamment dans les zones rurales et quartiers populaires, générant de véritables « déserts pharmaceutiques ». L'accès rapide aux médicaments en situation d'urgence serait alors compromis, tandis que la concentration du marché profiterait aux chaînes puissantes au détriment de l'équité territoriale.

Des pistes alternatives proposées

Le Réseau plaide pour une réforme en profondeur des prix des médicaments, davantage de transparence sur les marges et un renforcement du tiers payant. L'ONG appelle aussi à un rôle plus actif de l'Agence nationale du médicament et au soutien de l'industrie pharmaceutique nationale et des génériques comme leviers stratégiques de souveraineté sanitaire.

Un débat loin d'être clos
Si le Conseil de la concurrence présente l'ouverture du capital comme un moyen de moderniser et professionnaliser les pharmacies, la pression des syndicats et de la société civile souligne les risques d'un modèle dominé par la logique financière, pouvant fragiliser la sécurité sanitaire et l'accès équitable aux soins.

Le débat est désormais élargi et s'annonce prolongé.

LODJ

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...**

www.pressplus.ma

Une planète en danger

Des armes de destruction massive qui tuent la biodiversité

Par Hafid Fassi Fihri

Des armes de destruction massive qui tuent la biodiversité
L'état de l'environnement mondial connaît chaque année une dégradation tous azimuts, avec des impacts irréversibles quelques fois, et un interminable enlisement vers des points de non-retour pour les espaces naturels.
Une situation où la planète et l'humanité sont en train de basculer vers une rupture durable vu les déséquilibres flagrants et les fractures écologiques que les générations futures devront payer.

Une logique de prédateurs qui méprise les humains !
Qu'il s'agisse des océans et de la surpêche, des forêts, des énergies fossiles, des déchets, des eaux douces et de l'assainissement liquide, de la pollution chimique et des pathologies qui vont avec, ainsi que de l'explosion démographique et urbanistique qui étouffent les terres, il n'est pas sûr que les discours des pays riches, donneurs de leçons en la matière, ainsi que les conventions des organisations internationales servent à améliorer la situation de l'environnement dans le monde !
Et encore moins à stopper l'hémorragie vu que tous les pays, riches ou pauvres, ne respectent plus rien lorsqu'il s'agit de surexploiter les ressources naturelles en provoquant des dégâts irréversibles.

Ces armes de destruction massive qui tuent la biodiversité !
Le cas le plus flagrant est celui de la course aux terres rares et aux gisements de gaz ou de pétrole avec une logique de prédateurs qui méprise les êtres humains et assassine la nature !
Et le pire, hormis le cortège des catastrophes extrêmes en rapport avec le dérèglement climatique, ce sont les guerres où des bombes, missiles et armements de dernière génération pulvérisent la faune et la flore, détruisant massivement la biodiversité.

Malheureusement, les donneurs de leçons gardent un silence coupable quant aux conséquences des guerres et des armes sur les écosystèmes avec une biodiversité de plus en plus en péril.

@lodjmaroc

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.

www.lodj.ma

Conso & Environnement

Cependant, les experts appellent à ne pas céder à l'euphorie

Miracle hydrique : les barrages du Maroc affichent un taux de remplissage historique

C'est une nouvelle qui redonne le sourire à tout un pays. Après des années de sécheresse chronique, les barrages marocains affichent en ce début d'année 2026 un taux de remplissage global de 65,2%, marquant une progression fulgurante de 134% par rapport à l'an passé.
Une résurrection hydrique qui éloigne le spectre de la pénurie.

Eau : le Maroc respire avec des réserves en hausse de 134%

Les dernières précipitations, aussi intenses soient-elles, ont eu un effet salvateur sur les réserves stratégiques du Royaume.
Les chiffres communiqués par le ministère de l'Équipement et de l'Eau sont sans appel et dépassent les prévisions les plus optimistes : le taux de remplissage national des barrages a atteint 65,2%.
Pour mesurer l'ampleur de ce changement, il faut se rappeler qu'à la même période l'année dernière, le Maroc peinait à dépasser la barre critique des 25-30%.

Tajines allégés : le prix de la viande rouge pèse sur nos repas

Dans les souks et boucheries de quartier, le constat est le même : la viande reste un luxe. Les facilités douanières et fiscales pour les importateurs n'ont pas suffi à faire fléchir les prix. Selon Hassan Aït Ali, président de l'Observatoire marocain de la protection du consommateur, cette situation traduit une "hausse spectaculaire et injustifiée".
La sécheresse, les coûts de production élevés et les chaînes de distribution opaques alimentent la spéculation et les marges excessives.
Même les foyers traditionnels, où les tajines restent incontournables, ressentent la différence dans la facture hebdomadaire.
Face à cette situation, l'Observatoire réclame une transparence totale sur la fixation des prix et les marges appliquées à chaque étape : abattoirs, marchés, boucheries et grandes surfaces.
Le consommateur doit savoir ce qu'il paie : viande locale ou importée, soutien public ou spéculation privée.
Les mesures possibles incluent le contrôle rigoureux des points de vente, la lutte contre le monopole et la publication régulière des données sur le cheptel et le coût de production, comme pratiqué dans certains pays européens.
Si la solution passe par des politiques publiques fortes, chacun peut agir à son niveau.

Le prix de la viande rouge au Maroc n'est pas qu'un chiffre : il reflète un système à réformer

Conso & Environnement

Inondations au Loukkos : les fruits rouges sous l'eau, l'export en danger immédiat

Pluies diluviennes, vents violents et évacuations massives. Depuis plusieurs jours, le bassin du Loukkos vit au rythme des intempéries. Résultat : plus de 20 % des serres de fruits rouges endommagées et une filière clé de l'export marocain sous forte pression.
Les fortes précipitations qui frappent le nord du Maroc n'épargnent rien.
Dans le bassin du Loukkos, l'un des moteurs agricoles du pays, la situation devient critique.

La filière des fruits rouges, pilier de l'export et grande pourvoyeuse d'emplois locaux, encaisse de plein fouet une combinaison redoutable : vents violents, inondations et pénurie de main-d'œuvre liée aux évacuations préventives.
Sur le terrain, les dégâts sont déjà visibles. Serres déchirées, exploitations envahies par l'eau, récoltes bloquées.

Et surtout, un calendrier d'export désormais sérieusement compromis.
Selon l'Association marocaine des producteurs de fruits rouges, les dommages sont lourds.

Sardine : un bouclier anti-inflation déployé avant le mois sacré

À quelques semaines du mois sacré de Ramadan, période de forte consommation, les autorités marocaines prennent les devants pour éviter toute flambée des prix de la sardine, "poisson du peuple" par excellence. Un arsenal de mesures préventives, incluant des restrictions à l'export, a été activé pour sécuriser l'approvisionnement du marché national et préserver le pouvoir d'achat des ménages.
La sardine n'est pas qu'une ressource halieutique au Maroc ; c'est une composante essentielle de la sécurité alimentaire et un marqueur social, particulièrement à l'approche du Ramadan. Conscientes de la sensibilité de ce produit, dont le prix a connu des fluctuations erratiques par le passé, les autorités de tutelle ont décidé d'intervenir avec fermeté bien avant le début du mois sacré.
Le ministère de l'Agriculture et de la Pêche maritime, en concertation avec les professionnels du secteur, a déployé un plan d'action visant à inonder le marché local et à casser toute velléité spéculative.
La mesure phare de ce dispositif est sans conteste la restriction temporaire des exportations de sardines congelées.
En priorisant le marché intérieur, l'État s'assure que la production nationale, qui est abondante, profite en premier lieu au consommateur marocain.
De plus, une interdiction stricte a été émise concernant l'utilisation de sardines propres à la consommation pour la fabrication de farine ou d'huile de poisson.

Conso & Environnement

Une approche inclusive et durable

APA II : Un cadre durable pour la biodiversité

Le Projet APA II, visant l'opérationnalisation du cadre national pour l'accès et le partage équitable des avantages (APA), marque une nouvelle étape dans la gouvernance des ressources génétiques marocaines. Piloté par le département du Développement durable, en partenariat avec le PNUD et financé par le Fonds mondial pour l'environnement (FEM), le projet s'attache à intégrer des plans de sauvegarde sociale et environnementale et des mécanismes d'engagement inclusifs.
L'objectif est de minimiser les risques sociaux et environnementaux, d'assurer l'égalité des sexes et la participation active des communautés locales, tout en favorisant une valorisation durable de la biodiversité. Le Maroc, adhérent au Protocole de Nagoya depuis 2022, renforce ainsi son cadre juridique et institutionnel pour garantir un partage équitable des bénéfices issus de l'exploitation de ses ressources génétiques.

Ramadan : Dar Bouazza inaugure deux nouveaux espaces vergers pour offrir des lieux de respiration urbaine

La commune de Dar Bouazza vient d'annoncer l'ouverture officielle de deux espaces vergers à l'occasion du mois de Ramadan.

Cette initiative s'inscrit dans une dynamique de valorisation des espaces verts et de renforcement de la qualité de vie des habitants. Pensés comme des lieux de détente, de promenade et de convivialité, ces nouveaux aménagements viennent répondre à une demande croissante en infrastructures de proximité dédiées au bien-être et à l'environnement.
Le choix du mois de Ramadan pour inaugurer ces deux espaces vergers n'est pas anodin. Cette période est traditionnellement marquée par un besoin accru de lieux calmes et accessibles où les familles peuvent se retrouver après la rupture du jeûne ou durant les soirées.
Les autorités communales ont souhaité proposer aux citoyens des espaces ouverts, sûrs et adaptés à la détente, favorisant à la fois le lien social et le respect de l'environnement. Ces nouveaux vergers publics sont conçus pour accueillir les habitants dans un cadre naturel, loin de la pression urbaine et du trafic routier, tout en restant facilement accessibles depuis les différents quartiers de la commune.

Un projet inscrit dans une vision de développement durable...

Recherche et climat : le Maroc et l'Australie unissent leurs forces

Le Maroc et l'Australie franchissent une nouvelle étape dans leur coopération scientifique et agricole.

Par Patricia Gombo Boki

L'Institut national de la recherche agronomique (INRA) et le Centre australien pour la recherche agricole internationale (ACIAR) ont signé à Rabat un protocole d'entente pour promouvoir une agriculture durable et résiliente face aux changements climatiques.

Un mémorandum pour l'innovation agricole
Ce partenariat, matérialisé par un Mémorandum d'entente (MoU), vise à promouvoir une agriculture durable et résiliente face aux changements climatiques.

L'accord a été signé par Lamiae Ghaouti, directrice de l'INRA, et Rita Ritchie, responsable de programme à l'ACIAR, en présence de l'ambassadeur d'Australie au Maroc, Damian Donovan.
Il s'inscrit dans le programme Afrique-Australie pour une agriculture adaptée au climat (AAPCRA), en cohérence avec la stratégie nationale "Génération Green 2020-2030 ".

Formation, recherche et réseaux scientifiques
L'accord prévoit le développement de projets conjoints de recherche, le renforcement des compétences humaines, la formation et l'échange d'expertise, ainsi que la promotion de l'innovation en matière d'agriculture climato-intelligente.

Les chercheurs des deux institutions pourront se mettre en réseau et valoriser leurs résultats scientifiques, au service de systèmes agricoles plus durables et adaptés aux aléas climatiques.

Un programme ambitieux pour l'Afrique
Doté d'un budget de 76,4 millions de dollars australiens sur six ans, le programme AAPCRA couvre plusieurs pays d'Afrique du Nord et de l'Ouest, dont le Maroc, l'Égypte, le Ghana et le Nigeria. Il vise à renforcer durablement les pratiques agricoles face aux enjeux climatiques, notamment en matière de gestion de l'eau, de sécheresse, de pâturages et d'agriculture de conservation.

l'IA, version culture artificielle
Notre rapport à Dieu, face à notre rapport à l'argent !?

Aux États-Unis, avec la culture de l'exubérance tous azimuts et des excès sans limites , cela fait déjà un moment que des logiciels proposent de faire des prières à votre place moyennant un abonnement ou un forfait correspond aux nombres de jours dont vous voulez vous acquitter.

Il y a certainement une vulgaire marchandisation de la spiritualité, lorsqu'il en est question, avec votre relation à Dieu qui se retrouve réduite à un simple virement bancaire !

Dans d'autres pays, certains ont très vite trouvé le moyen de copier ce concept et vous proposent de recueillir votre aumône, Sadakah ou carrément la zakat pour contribuer à financer des projets humanitaires.
Chacun est libre de croire ce qu'il veut, et tant mieux si les sentiers du seigneur sont impénétrables, sauf apparemment pour certains escrocs qui exploitent sans vergogne votre mauvaise conscience.

Dans les pays du Golfe, ils sont partis encore plus loin et beaucoup proposent de faire un pèlerinage à votre place ou celle d'un proche contre une somme convenue.
Les clients peuvent suivre ce pèlerinage en direct via internet ou recevoir une vidéo prouvant que le service requis a bien été accompli.
Bientôt, comme l'IA propose des services même après votre mort, il se peut qu'il sera possible de communiquer avec l'au-delà à partir du Paradis d'Allah, du purgatoire ou de l'enfer !

Le degré zéro...

Chez nous au Maroc, on continue de ne pas estimer notre chance dans ce pays où notre rapport à Dieu n'est pas toujours dicté et façonné par notre rapport à l'argent.
Des mendiants qui tendent la main, il y en a fort heureusement un peu partout, les mosquées sont gratuites et ouvertes à tous et il est encore permis d'espérer être conduit vers le cimetière dans un corbillard avec affichage religieux.

Il n'est pas interdit de faire œuvre de charité pour s'ouvrir les portes de la bénédiction divine, et franchement il n'y a que ces séries télévisées du Ramadan qui vous attirent dangereusement vers le bas alors que durant ce mois sacré vous souhaitez vous connecter au Ciel !
L'IA avait peut-être tout prévu, un peu trop vite certes, excepté ce gouffre d' insanités toxiques et ce marécage du caniveau des réseaux sociaux qui voudrait nous emporter dans un déluge où la culture de chacun est effacée face au degré zéro !
Le troisième millénaire sera mystique ou ne sera pas paraît- il, sauf que nous devons dorénavant nous poser la question : être ou ne pas être !

LODJ

WEB RADIO

By Lodj

R212

La web
Radio
des
marocains
du monde

WWW.LODJ.MA

Après Casablanca, le cycle se déplace à Rabat pour une table ronde sur les héritages d'Ibn Rushd à l'Icesco...

Casablanca accueille la 11e Nocturne philosophique : passions, crises et pouvoirs de transformation

À la Faculté de Médecine et de Pharmacie de l'Université Hassan II, la 11e Nocturne des Rendez-vous de la Philosophie a réuni des penseurs d'Afrique, d'Europe et d'Amérique autour de « L'ambivalence des passions ». Débats, jeunesse engagée et cap sur Rabat pour la suite du cycle.
Philosophes, chercheurs et artistes y ont animé des panels thématiques interrogeant l'ambivalence des passions capables d'inspirer la transformation autant que d'alimenter les crises dans un monde traversé par des fractures profondes.
Placée sous le thème « L'ambivalence des passions : où va le monde ? », cette étape casablancaise a rassemblé des intervenants venus d'Afrique, d'Europe et d'Amérique pour examiner les tensions qui structurent nos sociétés contemporaines.

Ramadan en musique: le Chœur philharmonique du Maroc entre hommages et intimité

Le Chœur philharmonique du Maroc propose «Chantées» à Rabat et Casablanca les 20 et 21 février, sous la direction d'Anass Ismat, puis des Concerts de Poche les 6–8 mars 2026 à Rabat, Casablanca et Marrakech, avec Farid Bensaïd et Serge Moukarzel autour de Schubert et Beethoven.

Le programme traversera les styles, du baroque au jazz, pour mettre en lumière la richesse et la diversité des œuvres écrites par des femmes.

À Rabat, le concert s'est tenu à la Cathédrale Saint-Pierre le vendredi 20 février à 21h.

À Casablanca, la représentation a eu lieu à l'Église Notre-Dame-de-Lourdes le samedi 21 février à 21h.

En mars, place à la musique de chambre avec les Concerts de Poche, du 6 au 8 mars 2026.
Dans une formule intimiste, le violoniste Farid Bensaïd et le pianiste Serge Moukarzel interpréteront des œuvres de Schubert et Beethoven.
Ces rendez-vous auront lieu au Musée Mohammed VI à Rabat, au Parc de la Ligue arabe à Casablanca, et au Palais Soleiman à Marrakech.

Salons régionaux du livre: un tour des 12 régions du Maroc en 2026

De mars à décembre 2026, les salons régionaux du livre sillonnent le Maroc : programmation, nouveautés et rencontres culturelles.
Une nouvelle saison des salons régionaux du livre se prépare dans l'ensemble des douze régions du Maroc, selon les détails annoncés par le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication.

Le rendez-vous annuel débutera en avril prochain à Zagora, Tétouan, Tata et Taourirt, avant deux autres salons régionaux à Marrakech et Azilal.
En juillet de cette année, Tanger accueillera le salon régional de sa région, suivi de Casablanca en octobre.
Le calendrier se poursuivra en novembre 2026 avec les salons de Tan-Tan, Tifelt et Boujdour, puis en décembre avec Dakhla, qui recevra la nouvelle édition de son salon régional du livre.

Le Maroc s'impose sur la carte mondiale du cinéma, selon Variety

Variety met en avant la montée en puissance du cinéma marocain depuis 2018, portée par un crédit d'impôt, les Ateliers de l'Atlas et un afflux de tournages étrangers, avec un record d'investissements et une production nationale en plein boom.
Le magazine américain Variety, référence de l'industrie du divertissement, met en avant la dynamique spectaculaire du cinéma au Maroc, qui conjugue l'attraction de grandes productions internationales et l'essor d'une création locale ambitieuse.

Si le Royaume a longtemps séduit par sa stabilité, ses infrastructures et la diversité de ses décors, l'année 2018 marque un tournant majeur avec l'instauration d'un crédit d'impôt dédié aux tournages.
Cette même année, le Festival international du film de Marrakech lance les Ateliers de l'Atlas, une plateforme professionnelle destinée à relier les cinéastes marocains émergents à des acteurs internationaux et à des partenaires de coproduction locaux.
Depuis, les Ateliers de l'Atlas ont considérablement élargi leur champ d'action: plus de 150 projets ont été accompagnés et plusieurs talents ont émergé, à l'image d'Asmae El Moudir, dont le documentaire de 2023, "La Mère de tous les mensonges", s'est imposé parmi les œuvres marocaines les plus saluées à l'international.

Rachid El Ouali mène une super-production d'espionnage : la série marocaine événement de l'année

Rachid El Ouali mène une nouvelle série policière-espionnage en huit épisodes, avec Sara Perles. Suspense, gros budget et réalisation collective au programme.
L'acteur marocain Rachid El Ouali s'engage dans une nouvelle aventure dramatique avec une série policière à dimension espionnage, appelée à marquer une étape importante de sa carrière, grâce à son parti pris différent et à son ambition en matière de suspense et d'intensité.

Avec ce projet, El Ouali renoue avec des rôles complexes, nourris de zones d'ombre et de conflits, au cœur d'une intrigue où s'entrecroisent crime, politique et renseignement.
Il retrouvera l'actrice Sara Perles dans ce qui s'annonce comme l'une des plus grandes productions télévisuelles marocaines de ces dernières années.
Selon des informations obtenues par Hespress, la série compte huit épisodes et plonge dans l'univers des enquêtes criminelles et des dossiers imbriqués.

Loubna El Jaouhari lance son premier one woman show à Casablanca

L'humoriste Loubna El Jaouhari montera pour la première fois seule sur scène le 8 mars 2026 au Théâtre Diwan Art, à Casablanca. Après des années à faire rire sa communauté sur les réseaux sociaux, l'artiste marocaine présentera son tout premier one woman show à cette occasion.

Dans un message adressé à ses abonnés, Loubna El Jaouhari confie que ce spectacle concrétise un rêve qu'elle porte depuis trois décennies. « Depuis 30 ans, je me vois sur une scène (…)
Le 8 mars à Casablanca, ce rêve prendra vie », écrit-elle, évoquant une date symbolique et un moment charnière de son parcours.
Loubna El Jaouhari s'est fait connaître grâce à ses vidéos humoristiques et ses personnages mordants qui abordent le quotidien avec autodérision, entre situations familiales, codes sociaux et petites contradictions de la vie moderne. Portée par une plume spontanée et un sens aigu de l'observation, elle a fédéré une large audience en ligne avant de franchir le pas vers la scène. Son style mêle humour populaire et finesse, avec une attention particulière aux nuances de la culture marocaine, ce qui lui vaut une forte proximité avec son public.

By Lodj
By Lodj
01 | 25
iWEEK
L'HEBDO EN BREVES
SAHARA : SM LE ROI MOHAMMED VI
PROCLAME UNE VICTOIRE HISTORIQUE ET TEND LA MAIN A L'ALGERIE
BREAKING NEWS
L'accord franco-algérien de 1968 dénoncé par l'Assemblée nationale, l'exécutif poussé à agir
LE ROUND UP
Vol au Louvre : 5 nouvelles interpellations, l'enquête s'accélère à Paris
IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU
L'essentiel du Maroc et du monde
www.pressplus.ma

literature, what's new ?
Poème du mois

🎵 GAZA, Capitale de la douleur

Tu enlèves les traces,
Que les jours ont gravées.
La douleur demeure,
Mais je reste.

Et tu enlèves ce que les jours
Ont laissé dans mon cœur.
Tu chasses les absents, les étrangers,
Les colonisateurs et les pièges amers.

Je suis celle vers qui vient la douleur,
Celle qui ne craint pas
Les furies de la mer.

Je tiens la douleur,
Sans la fuir.
Je tiens la douleur,
Pour qu'elle ne me détruise pas,
Mais me traverse.

Ton visage se lève des décombres,
Ton être interroge les ruines.
Dans ta main meurtrie,
Tu tiens les épines de la Nakba.

Quand l'histoire ou l'oubli te foudroie,
Je recueille
Les fragments de ta douleur.

Je tiens la douleur,
Sans détourner les yeux.
Je tiens la douleur,
Pour que la mémoire reste,
Vivante.

Les mots tant désirés
Tissent la clémence de la nuit.
Ton ombre se brise dans ma main
Comme une blessure du corps.

La guerre et le froid ravagent
Les collines blanches alentour.
Le langage se défait,
La métaphore fuit la douleur.

Dans la nuit sans âme,
Quelque chose attend l'aurore.

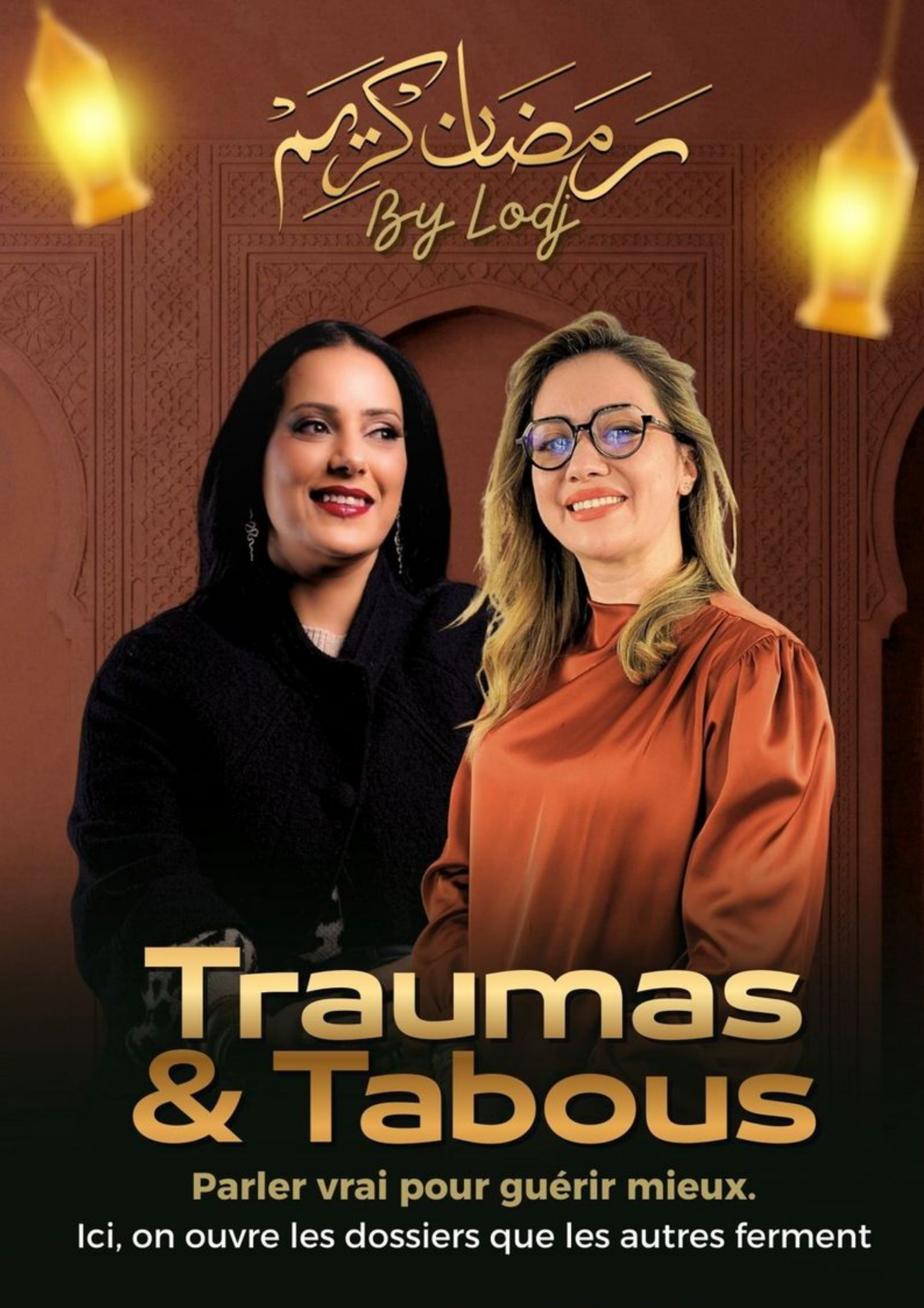
Je tiens la douleur,
Jusqu'au matin.
Je tiens la douleur,

Pour que l'aube
Puisse venir.

La nuit écoute.
Le silence respire.
Et l'aube,
Attend.

Ce poème explore une relation intime à la douleur, non comme une fuite mais comme un acte d'accueil et de partage.
La voix poétique se présente comme celle qui accepte de porter ce que les jours ont laissé : les absences, les blessures de l'histoire, les pièges de la domination et de l'exil.
Elle ne craint ni la mer ni la tempête, affirmant une force intérieure face aux furies du monde.

Au cœur des décombres et des ruines, l'autre surgit, tenant dans sa main meurtrie les épines de la Nakba. La douleur devient alors collective, fragmentée, mais partagée, refusant l'oubli. Les mots, longtemps désirés, tentent de retisser une clémence nocturne, même lorsque le langage se brise et que la métaphore échoue à dire l'horreur.
La guerre, le froid et le silence envahissent le paysage, mais le poème se conclut sur une attente fragile : celle de l'aurore, symbole d'un possible apaisement.


رمضان كريم
By Lodj
Traumas
& Tabous
Parler vrai pour guérir mieux.
Ici, on ouvre les dossiers que les autres ferment

Le Marocain !

Par El Montacir Bensaid

Le marocain est citoyen de ce Maroc qui avance à pas de géants.
De ce pays qui relève les plus grands défis, construit des ports et des aéroports, des autoroutes, des hôpitaux, des barrages, des écoles, des centrales solaires gigantesques, des villes nouvelles, des logements sociaux pour tous…

De cette terre qui a connu la sècheresse pendant une décennie, un tremblement de terre dévastateur, des inondations non moins dévastatrices.

Alors qu'est-il arrivé à ce citoyen marocain pendant que tout cela se déroulait ?
Pourquoi tout cela ne s'est fait que sous l'impulsion des plus Hautes Autorités de l'Etat?
Avec forces instructions, extrême pression et intervention des ministères régaliens qui ont des prérogatives étendues et des pouvoirs quasi illimités.
Parce que le citoyen marocain n'a pas suivi le mouvement.
Parce qu'il s'est transformé en un nouveau type de citoyen et pas dans le bon sens.

Depuis une dizaine d'années, je m'interroge.

Je m'interroge :
Sur ces hommes qui ne répondent ni au téléphone, ni aux messages ni aux mails.
Ces consommateurs de notre précieux temps qui passent des heures à négocier puis disparaissent sans plus jamais donner signe de vie.
Ces charlatans qui veulent nous faire prendre des vessies pour des lanternes. Ces menteurs invétérés de tous âges qui pensent être plus malins que les autres.
Ces personnes mal éduquées, sans fierté, sans honneur, sans parole, qui ne savent pas ce qu'est le mot politesse, ce qu'est la ponctualité, ce qu'est l'engagement.

Je m'interroge :
Parce que ces maux ne sont pas l'apanage d'une certaine classe sociale.
Ni de citoyens analphabètes ou illettrés. Ils sont présents chez différents profils sans distinction d'âge, de formation, de sexe, d'origine, de profession.

Ils sont présents aussi bien chez le gardien de voitures, le marchand de légumes ou le chauffeur de taxi que chez l'avocat, le médecin, l'ingénieur, le haut fonctionnaire, le promoteur, l'investisseur, le décideur...

Le mal est profond, récurrent et de plus en plus difficile à supporter.

By Lodj

LES 5V DE L'ODJ MÉDIA

- CIVISME التحضر
- ENGAGEMENT انخراط
- PARTICIPATION المشاركة
- CITOYENNETÉ المواطنة
- BÉNÉVOLAT التطوع

Dossier Spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Édito : La longévité, nouveau mirage ou urgence silencieuse ?

La longévité est devenue le nouveau mot-clé de notre époque.
Elle s'affiche en couverture des magazines internationaux, s'invite dans les congrès médicaux, s'infiltre dans les discours marketing et colonise les réseaux sociaux.

Vieillir mieux, plus longtemps, en bonne santé : la promesse est séduisante, presque consensuelle.
Mais derrière cette fascination globale pour l'anti-âge et la longévité se cache une question plus dérangeante, rarement posée dans les pays du Sud : de quelle longévité parle-t-on, et pour qui ?
Au Maroc, l'espérance de vie progresse lentement mais sûrement. Les avancées médicales, l'amélioration relative des conditions de vie et l'extension de la couverture sanitaire ont permis des gains réels. Pourtant, le discours dominant sur la longévité arrive souvent sous une forme importée, décontextualisée, largement esthétique.
Il parle de peau, d'injectables, de compléments alimentaires, de technologies de pointe. Il parle rarement de prévention, d'inégalités territoriales, de conditions de travail, de santé mentale ou de vieillissement en milieu rural.

Ce décalage n'est pas anodin. Il révèle une tension profonde entre un imaginaire mondialisé du "bien vieillir" et les réalités sociales marocaines. Peut-on sérieusement évoquer la longévité sans interroger l'accès aux soins primaires, la qualité de l'eau, l'exposition aux polluants, la nutrition quotidienne ou encore la solitude des personnes âgées ?

Peut-on célébrer l'anti-âge sans regarder en face le vieillissement précoce induit par la pénibilité du travail, notamment dans l'agriculture, l'artisanat ou l'économie informelle ?

La longévité, dans sa version la plus médiatisée, est devenue un produit culturel.
Elle valorise un corps performant, maîtrisé, entretenu. Elle célèbre la jeunesse prolongée plus que la vieillesse accompagnée. Or, au Maroc, vieillir reste une expérience profondément sociale et familiale, souvent silencieuse, parfois douloureuse.

Les solidarités traditionnelles s'effritent, les structures d'accueil sont insuffisantes, et la parole sur l'âge — surtout lorsqu'il est féminin — demeure chargée de tabous.

Ce dossier spécial n'a pas pour ambition de rejeter en bloc les avancées scientifiques ni de nier l'intérêt des innovations médicales ou esthétiques. Il serait absurde de le faire.

Mais il entend déplacer le regard.

Ramener la longévité là où elle devrait d'abord être pensée : dans la santé publique, la prévention, l'environnement, la justice sociale et la dignité humaine.

Car la vraie question n'est pas seulement de vivre plus longtemps. Elle est de savoir comment nous vieillissons, dans quelles conditions, et avec quelles protections collectives.
Une société se juge aussi à la manière dont elle accompagne ses âges fragiles.
Or, au Maroc, le vieillissement est encore trop souvent traité comme un sujet secondaire, coincé entre le non-dit culturel et l'illusion technologique.

En interrogeant les polluants invisibles, les dérives du marché des compléments, l'explosion de la médecine esthétique, le tabou de la ménopause ou l'absence du Maroc dans les grandes scènes scientifiques de la longévité, ce dossier propose une lecture critique mais non pessimiste.

Il ne s'agit pas de dénoncer pour dénoncer, mais de comprendre pour agir.

La longévité ne doit pas devenir un mirage réservé à une minorité urbaine et aisée.

Elle doit être pensée comme un projet collectif, ancré dans les réalités locales, adapté aux contraintes économiques et culturelles, et porté par une vision de santé globale.

À défaut, elle restera un slogan élégant, vidé de sa substance sociale.

Ce dossier est une invitation à rouvrir le débat.
Sans naïveté, mais sans cynisme.

Parce que bien vieillir n'est pas un luxe.
C'est un enjeu de société.

By Lodj
LODJ
LODJ
Allmer
Vortrs
REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.
POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !
www.lodj.ma

Dossier Spécial

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Longévité au Maroc : mythe importé ou véritable enjeu de santé publique ?

La longévité s'impose progressivement dans le débat mondial comme un nouvel horizon sanitaire.
Vivre plus longtemps, mais surtout vivre mieux. Au Maroc, cette notion reste pourtant ambiguë.

Si l'espérance de vie a progressé au cours des dernières décennies, portée par les avancées médicales et l'amélioration relative des conditions de vie, la question du vieillissement demeure largement absente des priorités publiques structurées.

Le discours sur la longévité arrive le plus souvent par le prisme international, relayé par l'industrie cosmétique, les technologies médicales de pointe ou les promesses de l'anti-âge.

Ce récit, centré sur la performance du corps et la prolongation de la jeunesse, peine à s'ancrer dans la réalité marocaine.
Car vieillir au Maroc ne se résume pas à un enjeu esthétique.
C'est d'abord une expérience sociale, marquée par de fortes disparités territoriales, économiques et sanitaires.

Dans les zones rurales comme dans les quartiers populaires urbains, le vieillissement s'accompagne encore trop souvent d'un accès limité aux soins, d'un suivi médical irrégulier et d'une prévention quasi inexistante.

Les maladies chroniques liées à l'âge — diabète, hypertension, affections cardiovasculaires — progressent, tandis que les dispositifs d'accompagnement restent insuffisants.
La longévité, dans ces conditions, peut rapidement devenir synonyme de fragilité prolongée plutôt que de vieillissement en bonne santé.

Dans les zones rurales comme dans les quartiers populaires urbains, le vieillissement s'accompagne encore trop souvent d'un accès limité aux soins, d'un suivi médical irrégulier et d'une prévention quasi inexistante.

Les maladies chroniques liées à l'âge — diabète, hypertension, affections cardiovasculaires — progressent, tandis que les dispositifs d'accompagnement restent insuffisants.

La longévité, dans ces conditions, peut rapidement devenir synonyme de fragilité prolongée plutôt que de vieillissement en bonne santé.

À cela s'ajoute un facteur rarement évoqué : la pénibilité du travail.

Une grande partie de la population active connaît une usure précoce, conséquence de décennies de travail physique intense, souvent sans protection sociale complète.

Cette réalité contraste fortement avec l'imaginaire globalisé d'une longévité "choisie", maîtrisée et médicalisée.
Poser la question de la longévité au Maroc, c'est donc déplacer le débat. Il ne s'agit pas de rejeter les innovations, mais de les resituer dans une approche de santé publique globale, fondée sur la prévention, l'équité et la dignité.
Sans cela, la longévité restera un concept importé, séduisant mais déconnecté des réalités vécues.

Dossier Spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Vieillir au Maroc : pourquoi la longévité n'est pas qu'une affaire de cosmétique

Le discours contemporain sur la longévité s'est imposé avec une force remarquable. Il promet un vieillissement maîtrisé, actif, presque invisible. À l'échelle mondiale, cette promesse s'incarne dans une avalanche de produits, de protocoles médicaux, de régimes alimentaires et de technologies esthétiques.

Mais au Maroc, cette vision lisse et séduisante se heurte à une réalité autrement plus complexe. Vieillir n'y est pas seulement une question de peau, de rides ou d'apparence. C'est un fait social total, traversé par la santé, le travail, la famille, l'environnement et les inégalités.
L'espérance de vie au Maroc a indéniablement progressé.
Ce progrès, souvent mis en avant, masque toutefois une vérité plus nuancée : vivre plus longtemps ne signifie pas nécessairement vivre mieux.
Pour une large partie de la population, le vieillissement s'accompagne d'une accumulation de fragilités physiques, économiques et psychologiques.
Les maladies chroniques liées à l'âge progressent rapidement, tandis que la prévention reste marginale dans les pratiques de santé courantes.
La médecine intervient encore trop souvent tardivement, lorsque la pathologie est installée, plutôt que dans une logique d'anticipation.

La longévité, telle qu'elle est présentée dans les médias internationaux, repose sur un présupposé implicite : celui d'un individu disposant de ressources, de temps et d'un accès régulier aux soins. Or, au Maroc, une grande partie de la population vieillit après une vie de travail pénible, souvent informel, sans couverture sociale complète. Les corps sont marqués par l'usure précoce, conséquence de conditions de travail difficiles dans l'agriculture, le bâtiment, l'artisanat ou les services peu qualifiés. Dans ce contexte, parler d'anti-âge sans parler de pénibilité du travail relève d'un angle mort majeur.

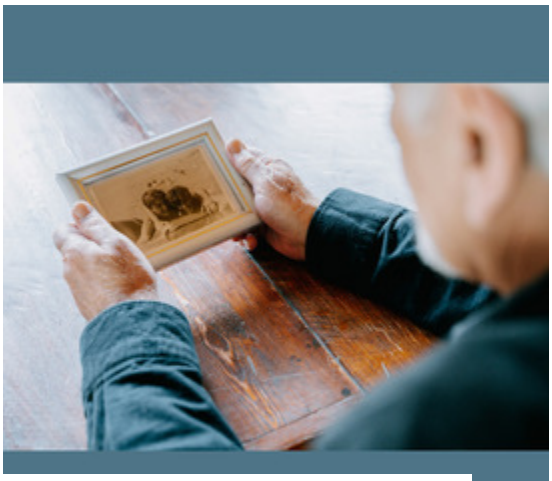
À cette réalité s'ajoutent des disparités territoriales profondes.
Le vieillissement n'est pas vécu de la même manière dans les grandes villes, les petites communes ou le monde rural. L'accès aux spécialistes, aux structures de suivi et même aux médicaments de base demeure inégal.
Pour de nombreuses personnes âgées, notamment en milieu rural, la longévité se confond avec l'isolement, la dépendance et la difficulté à se déplacer.

La famille, longtemps pilier central de la prise en charge, ne peut plus toujours assumer seule ce rôle, sous l'effet de l'urbanisation, de la migration et de l'évolution des modes de vie.

Dans ce paysage, la cosmétique anti-âge occupe une place paradoxale. Elle est visible, médiatisée, en expansion rapide, notamment dans les centres urbains. Elle répond à une demande réelle, portée par des classes moyennes et supérieures en quête de mieux-être et de conformité aux standards esthétiques contemporains. Mais cette focalisation sur l'apparence tend à invisibiliser les véritables déterminants du vieillissement en bonne santé : alimentation équilibrée, activité physique régulière, suivi médical continu, santé mentale et lien social.
Or, ces déterminants sont encore insuffisamment intégrés dans les politiques publiques.
La prévention reste le parent pauvre du système de santé.
L'éducation nutritionnelle, la promotion de l'activité physique adaptée à l'âge ou la prise en charge du vieillissement psychologique sont rarement abordées de manière structurée.

La longévité est pensée comme une question individuelle, alors qu'elle devrait être envisagée comme un projet collectif.

L'âge, en particulier chez les femmes, est souvent perçu comme un déclassement symbolique.
Cette pression culturelle renforce la tentation de solutions esthétiques rapides, parfois au détriment d'une approche globale du bien-être.
La longévité devient alors une injonction à rester "présentable", plutôt qu'un droit à vieillir dignement.
Pourtant, le Maroc dispose de leviers puissants.
Les solidarités intergénérationnelles, lorsqu'elles sont soutenues et modernisées, peuvent devenir un atout.



Vieillir au Maroc demeure aussi une expérience fortement marquée par le regard social

Les traditions alimentaires, riches en produits bruts et en régimes méditerranéens, constituent un socle favorable à la prévention. Le climat, les espaces de vie et la culture du lien social offrent des conditions propices à un vieillissement actif, à condition d'être accompagnés par des politiques cohérentes.

Repenser la longévité au Maroc implique donc un changement de paradigme. Il ne s'agit pas d'opposer médecine esthétique et santé publique, innovation et tradition, modernité et culture. Il s'agit de hiérarchiser. De remettre la santé globale au centre, avant l'apparence. De considérer le vieillissement non comme un échec à masquer, mais comme une phase de vie à accompagner.

La longévité ne peut être réduite à un marché ou à une promesse publicitaire. Elle est un révélateur de la manière dont une société protège ses membres les plus vulnérables. Tant que le débat restera captif d'une approche cosmétique, il passera à côté de l'essentiel.
Vieillir mieux au Maroc ne dépend pas seulement de nouvelles molécules ou de technologies importées, mais d'un choix collectif : celui de faire du bien-vieillir un enjeu de santé publique, de justice sociale et de dignité.

Dossier Spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Métaux lourds et polluants silencieux : le grand angle mort de la santé au Maroc

On parle volontiers de longévité en termes de médecine de pointe, de nutrition ou d'esthétique. On évoque beaucoup moins ce qui, en amont, abîme lentement les corps et réduit l'espérance de vie en bonne santé. Parmi ces facteurs invisibles, les métaux lourds et les polluants environnementaux occupent une place centrale, mais largement ignorée dans le débat public marocain. Pourtant, leur impact sur le vieillissement, les maladies chroniques et la qualité de vie est désormais solidement documenté au niveau international.

Le Maroc n'est pas épargné par ces expositions silencieuses.
Eau, sols, air, alimentation : les sources potentielles de contamination sont multiples et souvent cumulatives. Dans certaines zones industrielles, minières ou agricoles, la présence de plomb, de mercure, de cadmium ou d'arsenic est régulièrement signalée par des études universitaires ou des alertes associatives. Mais ces travaux restent fragmentés, peu médiatisés et rarement traduits en politiques publiques claires.

L'eau constitue l'un des premiers vecteurs d'exposition. Si des progrès ont été réalisés en matière d'accès à l'eau potable, la question de sa qualité réelle demeure inégalement contrôlée, notamment dans les zones rurales. La contamination par les nitrates, les résidus industriels ou certains métaux lourds peut s'installer sur le long terme, avec des effets cumulatifs sur l'organisme. Ces substances ne provoquent pas de symptômes immédiats spectaculaires, mais fragilisent progressivement les fonctions rénales, neurologiques et cardiovasculaires.

L'alimentation est un autre canal majeur. L'usage intensif de pesticides, parfois non homologués, l'irrigation par des eaux polluées ou la proximité de certaines cultures avec des zones industrielles posent de réelles questions sanitaires. Les fruits, les légumes, mais aussi certains poissons peuvent devenir des vecteurs de contamination chronique. Là encore, le danger est discret : il ne se voit pas, ne se goûte pas, mais s'accumule dans les tissus au fil des années.

Le travail constitue également un facteur de risque sous-estimé. Dans l'artisanat, la tannerie, la métallurgie informelle ou certaines activités de recyclage, l'exposition aux solvants, aux poussières toxiques et aux métaux lourds est quotidienne. Ces métiers, souvent exercés sans protection adéquate, accélèrent l'usure biologique et favorisent l'apparition précoce de pathologies lourdes.
Le vieillissement y est rarement un processus "naturel" : il est souvent le produit d'une exposition prolongée à des environnements nocifs.

Ces polluants jouent un rôle direct dans le vieillissement accéléré de l'organisme. Stress oxydatif, inflammation chronique, perturbations hormonales : leurs effets biologiques sont bien identifiés. Ils augmentent le risque de cancers, de maladies neurodégénératives, de troubles cardiovasculaires et de diabète. Autant de pathologies qui compromettent non seulement la durée de vie, mais surtout la qualité des années vécues.

Malgré cela, la santé environnementale reste marginale dans les priorités nationales. Les dispositifs de surveillance existent, mais ils sont souvent sectoriels, peu coordonnés et insuffisamment transparents.
La question des métaux lourds n'est presque jamais intégrée dans les parcours de soins classiques. Les bilans de santé préventifs, lorsqu'ils existent, ne prennent pas en compte ces expositions chroniques, faute de protocoles et de sensibilisation.

Ce silence contraste avec la montée en puissance du discours sur la longévité. Car parler de bien vieillir sans interroger l'environnement dans lequel on vit et travaille relève d'une contradiction majeure.
Les promesses de l'anti-âge perdent tout leur sens si les corps continuent d'être exposés à des substances qui accélèrent leur dégradation.

Replacer les polluants au cœur du débat sur la longévité suppose un changement de regard. Il ne s'agit pas de céder à l'alarmisme, mais de reconnaître que la prévention passe aussi par la qualité de l'air, de l'eau, de l'alimentation et des conditions de travail. Cela implique des politiques publiques transversales, associant santé, environnement, industrie et agriculture.

Le Maroc dispose d'atouts pour engager cette transition : un tissu universitaire capable de produire de la recherche, des compétences médicales solides et une prise de conscience écologique émergente. Mais sans volonté politique forte et sans débat public structuré, les polluants resteront des ennemis invisibles.

La longévité ne se construit pas uniquement dans les cabinets médicaux ou les cliniques esthétiques.
Elle se joue aussi dans les sols que l'on cultive, l'eau que l'on boit et l'air que l'on respire.

Tant que ces dimensions resteront en marge, la promesse de vivre plus longtemps restera fragile, incomplète et profondément inégalitaire.

رمضان كريم
By Lodj
LÂCHEZ
la télécommande,
connectez-vous au réel
LA VRAIE RÉVOLUTION EST SUR VOTRE ÉCRAN

Dossier Spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Nutrition, compléments alimentaires et promesses de longévité : le Maroc face au flou scientifique

La nutrition s'est imposée comme l'un des piliers centraux du discours contemporain sur la longévité. Bien manger pour vivre plus longtemps, prévenir les maladies, ralentir le vieillissement cellulaire : l'idée est simple, séduisante, presque intuitive.

Autour de ce principe s'est construit un marché mondial colossal, où se mêlent recommandations scientifiques, marketing agressif et promesses parfois exagérées.
Le Maroc n'échappe pas à cette dynamique.
Ces dernières années, les compléments alimentaires ont envahi les pharmacies, les parapharmacies et les plateformes en ligne, portés par une demande croissante et un encadrement encore flou.

Vitamines, minéraux, oméga-3, collagène, antioxydants, plantes "anti-âge" ou boosters d'immunité : l'offre est devenue pléthorique.
Pour une partie des consommateurs marocains, ces produits incarnent une forme de prévention moderne, accessible et rassurante. Ils promettent de combler les carences, de ralentir l'usure du corps et parfois même de corriger les effets d'un mode de vie contraint.
Mais derrière cette popularité se cache une réalité plus complexe : celle d'un marché où la frontière entre nutrition, médicament et produit de bien-être reste floue.
Sur le plan scientifique, les choses sont plus nuancées que ne le laissent entendre les slogans commerciaux.
Si certaines supplémentations sont reconnues comme utiles dans des situations précises — carences avérées, périodes de fragilité, pathologies spécifiques — leur généralisation à l'ensemble de la population ne repose pas toujours sur des preuves solides.

De nombreuses études internationales rappellent que l'efficacité des compléments dépend fortement du contexte, de la qualité des produits et du profil des individus.
Pris sans diagnostic préalable, ils peuvent s'avérer inutiles, voire contre-productifs.
Au Maroc, cette question est d'autant plus sensible que l'accès à un suivi nutritionnel médicalisé reste limité.

Ce phénomène masque un paradoxe frappant

La majorité des consommateurs se tourne vers les compléments sans bilan préalable, sur recommandation informelle ou sous l'influence des réseaux sociaux.
Les discours d'influenceurs, souvent peu qualifiés, participent à une banalisation de la supplémentation, présentée comme une solution simple à des problèmes complexes.
La nutrition devient alors un raccourci, un substitut à une approche globale de la santé.

Le Maroc dispose d'un patrimoine alimentaire traditionnel reconnu pour ses vertus : régime méditerranéen, usage d'huiles végétales, consommation de légumineuses, de céréales complètes, de fruits et de légumes de saison.
Ces pratiques, lorsqu'elles sont préservées, constituent un socle solide pour la prévention des maladies chroniques. Pourtant, elles sont progressivement fragilisées par l'urbanisation, la transformation des modes de vie et la montée de l'alimentation ultra-transformée.
La quête de compléments alimentaires apparaît ainsi comme une réponse individuelle à une désorganisation collective des habitudes alimentaires. Plutôt que de corriger les déséquilibres structurels — sédentarité, stress, alimentation pauvre en nutriments — on cherche des solutions rapides, encapsulées, facilement consommables. Cette logique s'inscrit pleinement dans le discours globalisé de la longévité, où la responsabilité est largement individualisée.
Sur le plan réglementaire, le cadre reste perfectible. Les compléments alimentaires ne sont pas soumis aux mêmes exigences que les médicaments, alors même qu'ils peuvent avoir des effets biologiques significatifs. La qualité, la traçabilité et la conformité des produits varient fortement, notamment pour ceux importés ou vendus en ligne. Les contrôles existent, mais ils peinent à suivre la vitesse d'expansion du marché. Cette situation expose les consommateurs à des risques, mais aussi à des illusions coûteuses.

La question de la longévité mérite mieux que des réponses standardisées.
La nutrition, lorsqu'elle est pensée sérieusement, ne se résume pas à l'addition de molécules. Elle s'inscrit dans un mode de vie global, intégrant l'activité physique, le sommeil, la santé mentale et le lien social.
Les compléments peuvent avoir leur place, mais ils ne devraient jamais se substituer à une alimentation équilibrée ni à un suivi médical adapté.
Replacer la nutrition au cœur du débat sur la longévité au Maroc implique un effort collectif.
Cela suppose une meilleure éducation nutritionnelle, un accès renforcé aux professionnels de santé, et une régulation plus claire du marché des compléments.

Dossier Spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Médecine esthétique au Maroc : démocratisation, dérives et vide réglementaire

La médecine esthétique connaît au Maroc une expansion rapide, visible et largement assumée. Injections, soins anti-âge, traitements cutanés, remodelage corporel : ces pratiques, longtemps réservées à une élite discrète, se sont progressivement démocratisées. Elles s'affichent désormais sur les réseaux sociaux, s'intègrent dans les offres de nombreuses cliniques privées et séduisent une clientèle de plus en plus jeune. Cette dynamique s'inscrit pleinement dans le discours global sur la longévité et le "bien vieillir".

Mais derrière cette apparente modernisation se dessinent des zones grises préoccupantes.
La première transformation est celle de l'accessibilité. La médecine esthétique n'est plus perçue comme un luxe exceptionnel, mais comme un service courant, parfois banalisé. Les prix se sont diversifiés, les offres multipliées, et la demande s'est élargie au-delà des grandes métropoles.
Cette démocratisation répond à une aspiration réelle : mieux vivre son rapport au corps, corriger certains complexes, retarder les marques visibles du vieillissement.
En soi, cette évolution n'est ni illégitime ni condamnable.
Le problème apparaît lorsque la rapidité de cette expansion dépasse les capacités de régulation. Le cadre juridique et déontologique de la médecine esthétique au Maroc reste flou, parfois contradictoire.
La frontière entre acte médical et acte paramédical est souvent mal définie, ouvrant la voie à des pratiques hétérogènes. Médecins généralistes, spécialistes, infirmiers, voire personnes sans formation médicale suffisante peuvent se retrouver à proposer des actes esthétiques, avec des niveaux de compétence très variables.
Cette situation crée un risque sanitaire réel. Les injections, notamment de toxine botulique ou d'acide hyaluronique, ne sont pas des gestes anodins. Mal réalisées, elles peuvent entraîner des complications graves : infections, nécroses, asymétries irréversibles, voire atteintes neurologiques. Pourtant, la communication autour de ces actes tend à les présenter comme simples, rapides et sans danger. Le discours marketing occulte souvent la dimension médicale et les risques potentiels.

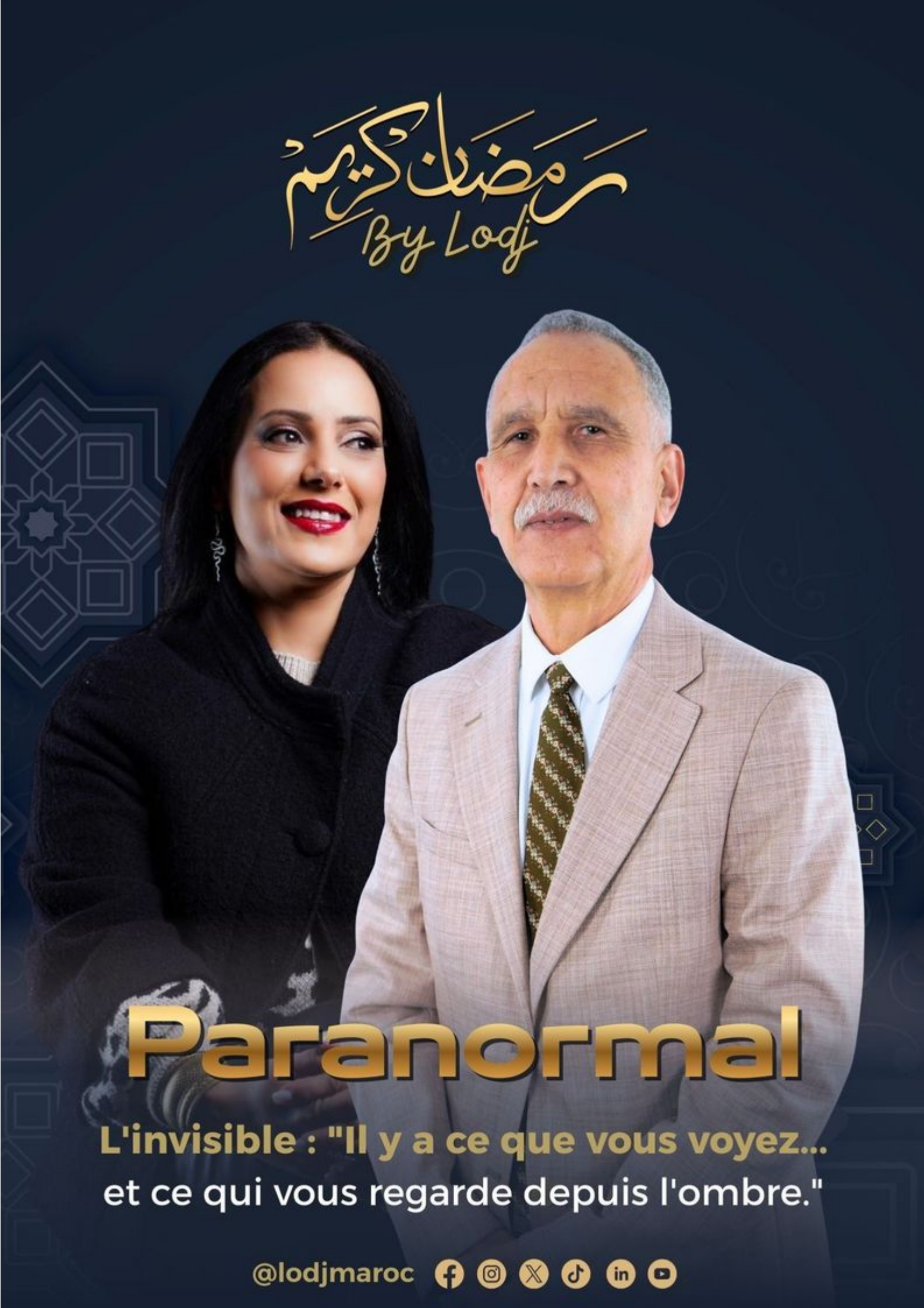
Les réseaux sociaux jouent un rôle central dans cette banalisation. Influenceurs, avant-après spectaculaires, promotions déguisées : l'esthétique devient un contenu visuel attractif, rarement accompagné d'une information rigoureuse. Cette exposition permanente alimente une pression normative, en particulier chez les femmes, mais aussi de plus en plus chez les hommes. La jeunesse prolongée devient un objectif implicite, presque une obligation sociale.

Dans ce contexte, la médecine esthétique se trouve prise dans une tension paradoxale. D'un côté, elle revendique son appartenance au champ médical, avec un discours scientifique et technique. De l'autre, elle adopte les codes du commerce rapide, de la satisfaction immédiate et de la promesse visible. Cette hybridation brouille les repères du public et fragilise la relation de confiance entre patient et praticien.
Le vide réglementaire se manifeste également dans la formation. Les parcours de spécialisation en médecine esthétique sont hétérogènes, parfois peu encadrés. Les certifications privées se multiplient, sans toujours offrir de garanties claires sur le niveau de compétence acquis. Cette situation favorise une concurrence déséquilibrée, où la visibilité et le marketing prennent parfois le pas sur l'expertise médicale.

La question devient alors plus large : que signifie "bien vieillir" lorsque l'on réduit la longévité à l'effacement des signes visibles de l'âge ? En se focalisant sur l'apparence, la médecine esthétique risque de détourner l'attention des véritables enjeux du vieillissement en bonne santé : prévention des maladies chroniques, maintien de l'autonomie, santé mentale et qualité de vie. Elle peut aussi renforcer une vision anxiogène de l'âge, vécu comme une dégradation à corriger plutôt qu'une étape à accompagner.

Pourtant, la médecine esthétique pourrait jouer un rôle plus équilibré. Inscrite dans une approche globale, encadrée par des règles claires et une éthique stricte, elle peut contribuer au bien-être psychologique, à la reconstruction de l'image de soi, voire à certaines indications réparatrices légitimes. Mais cela suppose un cadre institutionnel solide, une formation rigoureuse et une information transparente du public.
Vieillir ne devrait pas devenir un problème à dissimuler, encore moins un marché sans règles. La véritable modernité sanitaire consiste à encadrer, réguler et replacer chaque pratique à sa juste place.

رمضان كريم
By Lodj



Paranormal

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

@lodjmaroc

Dossier Spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Cosmétiques anti-âge importés : innovation réelle ou luxe déconnecté des réalités marocaines ?

Le marché des cosmétiques anti-âgeau Maroc, connaît une croissance soutenue. Sérums “cellulaires”, crèmes régénérantes, actifs brevetés, promesses de réparation cutanée profonde : les rayons des pharmacies et parapharmacies reflètent une tendance mondiale où la science est devenue un argument commercial. Ces produits, majoritairement importés, s’adressent à une clientèle en quête de solutions visibles contre les signes du vieillissement.

Mais derrière le vernis scientifique et le prestige des marques se pose une question essentielle : ces innovations sont-elles réellement adaptées aux réalités marocaines, ou relèvent-elles avant tout d’un luxe déconnecté ?
Les discours marketing s’appuient sur un vocabulaire de plus en plus technique. On parle de peptides, de cellules souches végétales, d’ADN réparateur, d’actifs “intelligents”.
Cette sophistication donne l’illusion d’une efficacité quasi médicale, renforcée par des campagnes visuelles soignées et des références à la recherche internationale.
Pourtant, dans la majorité des cas, l’impact réel de ces produits reste modéré. Les cosmétiques, par définition, agissent principalement en surface. Ils peuvent améliorer l’hydratation, la texture de la peau, parfois son éclat, mais ils ne modifient pas en profondeur les mécanismes biologiques du vieillissement.
Cette nuance est rarement mise en avant. Le consommateur marocain est souvent exposé à une promesse implicite : celle de ralentir significativement le vieillissement cutané grâce à un produit haut de gamme. Or, l’efficacité d’un cosmétique dépend largement du contexte global : hygiène de vie, exposition au soleil, pollution, alimentation, stress. Sans prise en compte de ces facteurs, même la formule la plus sophistiquée atteint rapidement ses limites.
Le facteur climatique est particulièrement révélateur. Le Maroc connaît un ensoleillement important, une exposition aux UV élevée et, dans certaines zones urbaines, une pollution atmosphérique non négligeable. Ces éléments accélèrent le vieillissement cutané, mais sont rarement intégrés dans les recommandations d’usage des produits importés, conçus pour des climats et des modes de vie différents. L’adaptation des formules à ces conditions reste marginale, alors même qu’elle pourrait constituer un véritable levier d’innovation locale.
La question économique n’est pas moins centrale. Les cosmétiques anti-âge premium représentent un coût significatif pour les ménages. Leur diffusion concerne essentiellement une frange urbaine, informée et solvable.
Cette segmentation renforce une approche inégalitaire du “bien vieillir”, où la qualité des soins cutanés devient un marqueur social.
La longévité, déjà largement individualisée dans les discours, se transforme ainsi en privilège esthétique.

Paradoxalement, le Maroc dispose de ressources naturelles et de savoirs traditionnels qui pourraient nourrir une industrie dermo-cosmétique locale crédible. Huiles végétales, extraits de plantes, pratiques ancestrales de soin de la peau : ces éléments sont souvent exportés à l’état brut, puis réintégrés dans des produits finis importés à forte valeur ajoutée. Cette dépendance aux marques étrangères révèle un déficit de stratégie industrielle et scientifique dans un secteur pourtant porteur.

L’absence d’une filière locale structurée a également des conséquences sur la recherche. Les partenariats entre universités, laboratoires et industriels restent limités. Le développement de produits adaptés aux spécificités cutanées, climatiques et culturelles marocaines demeure marginal. Résultat : le marché est dominé par des solutions standardisées, pensées ailleurs, et importées sans véritable adaptation.

Sur le plan réglementaire, les cosmétiques bénéficient d’un encadrement moins strict que les médicaments, ce qui facilite leur commercialisation.
Mais cette souplesse favorise aussi une confusion dans l’esprit du public. La frontière entre cosmétique, dermo-cosmétique et traitement médical est souvent floue.
Certains produits sont présentés comme quasi thérapeutiques, sans que les preuves cliniques soient réellement accessibles ou compréhensibles.
La question n’est donc pas de rejeter en bloc les cosmétiques anti-âge importés. Vieillir mieux ne se résume pas à appliquer une crème plus chère. C’est un processus global, où la peau n’est qu’un indicateur parmi d’autres de la santé générale.

Repenser la place des cosmétiques anti-âge au Maroc suppose de changer de perspective. Plutôt que de courir après des innovations importées, il s’agit de développer une approche plus réaliste, plus éducative et potentiellement plus souveraine. Valoriser la prévention solaire, l’hydratation, l’hygiène de vie, tout en encourageant l’émergence d’une industrie locale fondée sur la recherche et l’adaptation aux besoins réels. La longévité ne se joue pas dans un flacon miracle. Le véritable progrès réside moins dans l’accumulation de produits que dans la capacité d’une société à accompagner et accepter le vieillissement avec lucidité.

LA GEN Z PREND LE MIC!

La Gen Z crée ses émissions & podcats à **L'ODJ Média**

RETROUVEZ NOS NOUVEAUX FORMATS SUR TOUTES NOS PLATEFORMES !

Dossier spécial :

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Ménopause : le grand tabou médical et culturel marocain

La ménopause est un fait biologique universel. Pourtant, au Maroc, elle demeure l'un des sujets les plus invisibilisés du débat sanitaire. Ni maladie, ni simple transition, elle marque une étape majeure dans la vie des femmes. Entre silence culturel, manque d'information médicale et réponses thérapeutiques inégalement accessibles, la ménopause reste vécue dans la solitude.

À l'heure où la longévité s'impose comme un enjeu central, cette invisibilité interroge. Dans l'imaginaire collectif, la ménopause est souvent associée à une fin : fin de la fertilité, fin de la jeunesse, parfois fin de la désirabilité sociale. Cette représentation, rarement formulée explicitement, pèse lourdement sur la manière dont les femmes vivent cette période. Elle nourrit un sentiment de déclassement symbolique, renforcé par une société où la valeur féminine reste encore fortement corrélée à l'apparence et à la capacité reproductive. Le corps ménopausé devient un corps dont on parle peu, et que l'on préfère souvent faire taire.

Sur le plan médical, le constat est tout aussi préoccupant.
La prise en charge de la ménopause au Maroc reste largement insuffisante. Beaucoup de femmes traversent cette transition sans accompagnement structuré, réduisant leurs symptômes à une fatalité liée à l'âge. Bouffées de chaleur, troubles du sommeil, fatigue chronique, douleurs articulaires, variations de l'humeur ou anxiété sont banalisés, parfois minimisés, y compris dans le cadre médical.
La parole des femmes est encore trop souvent relativisée.
L'accès à une information claire et nuancée constitue un autre obstacle majeur. Les traitements hormonaux, lorsqu'ils sont indiqués, restent entourés de méfiance et de confusion. Entre craintes exagérées, discours contradictoires et absence de pédagogie, de nombreuses femmes renoncent à toute prise en charge, faute de repères fiables.

À l'inverse, certaines se tournent vers des solutions alternatives non encadrées, parfois coûteuses, sans réel suivi médical.

Cette situation révèle une lacune plus large : la santé féminine au-delà de la maternité demeure un angle mort. Les parcours de soins sont souvent conçus autour de la grossesse et de la contraception, laissant peu de place aux enjeux liés au vieillissement hormonal. La ménopause, pourtant déterminante pour la santé à long terme — notamment en matière de risques cardiovasculaires, d'ostéoporose ou de santé mentale — n'est que rarement intégrée dans une logique de prévention.

Le tabou est également social. Parler de ménopause reste difficile dans l'espace public, au travail, voire au sein de la famille.

Cette absence de dialogue contribue à l'isolement des femmes concernées et renforce l'idée que cette transition doit être vécue dans la discrétion. Dans un contexte où la longévité féminine progresse, ce silence devient de plus en plus problématique. Une femme peut vivre plusieurs décennies après la ménopause. Ignorer cette phase revient à négliger une part considérable de sa vie.

Le discours global sur la longévité accentue parfois ce malaise.

En valorisant la jeunesse prolongée et la performance corporelle, il peut renforcer la pression ressentie par les femmes ménopausées.
La médecine esthétique et les cosmétiques anti-âge apparaissent alors comme des réponses visibles à une transformation plus profonde, mais elles ne traitent ni les symptômes internes ni les enjeux de santé globale.
La ménopause est ainsi déplacée du champ médical vers celui de l'apparence, au risque de masquer ses véritables implications.
Pourtant, cette période peut aussi être repensée autrement. Dans de nombreuses approches médicales contemporaines, la ménopause est envisagée comme une transition, non comme une dégradation.

Un accompagnement adapté peut améliorer significativement la qualité de vie, réduire les risques à long terme et permettre aux femmes de se réapproprier leur corps. Cela suppose une formation renforcée des professionnels de santé, une information accessible et dénuée de jugements, ainsi qu'une reconnaissance sociale de cette étape.
Le Maroc dispose des compétences médicales nécessaires pour opérer ce changement, mais il manque une impulsion collective. La ménopause doit sortir du non-dit pour devenir un sujet de santé publique à part entière.

À l'heure où l'on parle de longévité, ignorer la ménopause revient à nier une dimension centrale du vieillissement féminin. Vieillir mieux, pour les femmes marocaines, passe d'abord par la reconnaissance de cette transition, non comme une perte, mais comme une étape de vie à accompagner avec sérieux, respect et lucidité ainsi que de valoriser les expériences et de construire des parcours de soins adaptés.

Vieillir au féminin au Maroc : pression esthétique et invisibilisation sociale

Vieillir est une expérience universelle.
Mais au Maroc, comme ailleurs, elle n'est pas vécue de la même manière selon que l'on soit un homme ou une femme. Si l'âge peut conférer aux hommes une forme de respectabilité sociale, voire d'autorité symbolique, il tend au contraire à fragiliser la place des femmes dans l'espace public. Le vieillissement féminin reste chargé de normes implicites, de silences et de jugements, souvent intériorisés bien avant d'être formulés.

Dans la société marocaine, le corps féminin demeure un marqueur social puissant.
Il est observé, commenté, évalué. Tant qu'il correspond aux standards de jeunesse, de disponibilité et de conformité esthétique, il est valorisé. Lorsqu'il s'en éloigne, il devient progressivement invisible. Cette invisibilisation ne relève pas d'un rejet brutal, mais d'un glissement discret : moins de représentation médiatique, moins de reconnaissance professionnelle, moins de légitimité symbolique. L'âge agit alors comme une frontière silencieuse.

Cette pression commence tôt. Dès la trentaine, les femmes sont confrontées à une injonction paradoxale : rester jeunes tout en assumant des rôles sociaux lourds — travail, maternité, charge familiale. Le vieillissement n'est pas envisagé comme un processus naturel, mais comme une menace à contenir. Cette tension explique en partie l'essor des solutions esthétiques, perçues comme des outils de maintien de la visibilité sociale.
Il ne s'agit pas seulement de plaire, mais de continuer à exister dans un espace où l'apparence conditionne encore fortement la valeur perçue.
Le monde du travail illustre crûment cette réalité. Les femmes âgées y sont rarement valorisées pour leur expérience ou leur expertise. Passé un certain âge, elles deviennent moins "désirables" aux yeux des employeurs, en particulier dans les secteurs exposés au public. Cette discrimination diffuse, rarement assumée, contribue à un déclassement progressif. Là où l'homme mûr est perçu comme stable et compétent, la femme mûre est souvent jugée sur son apparence, sa capacité à "tenir le rythme" ou à rester conforme aux attentes esthétiques.

La sphère médiatique renforce ce biais. Les figures féminines visibles sont majoritairement jeunes, lisses, normées. Les femmes âgées y apparaissent peu, et lorsqu'elles sont présentes, c'est souvent dans des rôles secondaires, stéréotypés ou symboliques. Cette absence de modèles positifs contribue à ancrer l'idée que l'âge féminin doit rester discret. Vieillir devient alors un processus à cacher plutôt qu'une expérience à raconter.
Cette pression esthétique s'accompagne d'un coût psychologique réel. Beaucoup de femmes vivent le vieillissement comme une perte de contrôle sur leur corps et leur image sociale. Le rapport au miroir se charge d'angoisse, alimentée par des discours qui valorisent la jeunesse prolongée comme un idéal.

Dans ce contexte, la médecine esthétique et les cosmétiques anti-âge apparaissent moins comme des choix libres que comme des réponses à une contrainte sociale diffuse.

Mais réduire le vieillissement féminin à une question d'apparence serait une erreur. L'invisibilisation touche aussi la parole, l'expérience et la contribution sociale des femmes âgées. Leur rôle dans la transmission, la cohésion familiale et la mémoire collective est rarement reconnu à sa juste valeur. Or, dans une société où les solidarités traditionnelles évoluent, cette marginalisation fragilise un équilibre déjà précaire.

Le paradoxe est frappant. Les femmes vivent en moyenne plus longtemps que les hommes. Elles constituent donc une part croissante de la population âgée. Pourtant, leurs besoins spécifiques en matière de santé, de reconnaissance et d'accompagnement restent insuffisamment pris en compte. Le vieillissement féminin est encore trop souvent abordé sous l'angle du sacrifice ou du renoncement, plutôt que comme une phase de vie active et potentiellement épanouissante.

Repenser la place des femmes âgées au Maroc suppose un changement culturel profond. Cela implique de rompre avec une vision exclusivement esthétique de la valeur féminine. Vieillir ne devrait pas signifier disparaître, mais transformer sa place dans la société. Cela suppose aussi de donner plus de visibilité aux femmes mûres dans les médias, la culture, l'économie et le débat public.

La longévité féminine ne peut être un enjeu sérieux si elle se limite à l'effacement des signes de l'âge.
Elle doit intégrer la question du regard social, de la dignité et de la reconnaissance. Vieillir au féminin au Maroc ne devrait pas être un combat silencieux contre le temps, mais une étape de vie assumée, accompagnée et respectée.

À défaut de ce changement de perspective, la pression esthétique continuera de masquer un problème plus profond : celui d'une société qui peine encore à reconnaître pleinement la valeur des femmes au-delà de la jeunesse.

Dossier spécial

Longévité au Maroc : entre promesses globales et réalités locales

Vieillissement : pourquoi mesurer l'âge biologique change enfin la donne

Pendant des décennies, la recherche sur le vieillissement a buté sur un problème simple mais paralysant : comment mesurer objectivement le vieillissement humain ? L'âge chronologique — le nombre d'années vécues — s'est révélé un indicateur médiocre. Deux personnes du même âge peuvent présenter des états de santé radicalement différents. La science de la longévité avait besoin d'un outil plus précis.
Elle l'a trouvé récemment : l'âge biologique.

L'âge biologique repose sur des marqueurs mesurables du fonctionnement réel de l'organisme. Parmi eux, les plus étudiés aujourd'hui sont les horloges épigénétiques, fondées sur la méthylation de l'ADN. Sans modifier les gènes eux-mêmes, ces mécanismes reflètent l'usure cellulaire, l'inflammation chronique, l'impact du mode de vie et de l'environnement. En clair, ils indiquent comment le corps vieillit réellement, et non comment il est censé vieillir sur le papier.
Cette avancée change profondément la recherche anti-âge. Jusqu'ici, les promesses de longévité reposaient sur des études animales ou sur des indicateurs indirects. Désormais, il devient possible de tester des interventions chez l'humain et d'en mesurer l'effet en quelques mois ou années, sans attendre des décennies pour observer la mortalité. La science de la longévité entre ainsi dans une phase expérimentale beaucoup plus rigoureuse.

Mais cette précision nouvelle a aussi un effet salutaire : elle fait tomber les illusions. De nombreuses interventions présentées comme "anti-âge" montrent des effets faibles, voire inexistants, lorsqu'elles sont évaluées par ces outils. À l'inverse, certaines stratégies simples — activité physique régulière, nutrition adaptée, réduction de l'inflammation — produisent des effets mesurables, modestes mais réels.

Il est essentiel de comprendre ce que ces horloges ne disent pas. Elles ne "prouvent" pas que l'on rajeunit au sens absolu. Elles indiquent des variations de trajectoire biologique. Un ralentissement de quelques mois peut sembler insignifiant, mais à l'échelle d'une population, il peut représenter une réduction notable du risque de maladies chroniques.

Cette révolution méthodologique marque une rupture avec l'ère du discours approximatif. Elle impose à la recherche — et au marché — un principe simple : ce qui ne se mesure pas sérieusement ne peut plus être présenté comme une avancée anti-âge crédible.

La longévité entre ainsi dans une phase plus adulte, moins spectaculaire, mais plus honnête. Et c'est précisément ce dont ce champ avait besoin.

Peut-on vraiment ralentir le vieillissement chez l'humain ? Ce que disent les essais cliniques ?
La question est simple, presque brutale : peut-on réellement ralentir le vieillissement chez l'être humain, ou s'agit-il d'un mirage scientifique entretenu par des extrapolations animales et un marketing enthousiaste ?
Pendant longtemps, la recherche a évité d'y répondre frontalement.
Aujourd'hui, les essais cliniques commencent à apporter des éléments concrets — souvent moins spectaculaires que les promesses, mais beaucoup plus solides.
Première clarification essentielle : la science ne cherche plus, dans l'immédiat, à allonger la durée de vie maximale.
L'objectif prioritaire est désormais le healthspan, c'est-à-dire la durée de vie en bonne santé. Réduire le nombre d'années vécues avec des maladies chroniques, de la dépendance ou une perte d'autonomie est considéré comme un gain majeur, même sans battre des records de longévité.
Les essais cliniques récents s'appuient sur cette logique. Plutôt que d'attendre des décennies pour observer la mortalité, ils utilisent des marqueurs intermédiaires : inflammation, fonction métabolique, santé cardiovasculaire, masse musculaire, cognition, et désormais âge biologique. Cette approche permet d'évaluer des interventions sur des périodes relativement courtes, de un à trois ans.
Que montrent ces essais ? D'abord, une réalité décevante pour les amateurs de miracles : aucune intervention unique n'a démontré un effet massif sur le vieillissement humain. Ni molécule miracle, ni protocole révolutionnaire. En revanche, plusieurs études indiquent que certaines stratégies peuvent ralentir modestement la dégradation biologique, en particulier lorsqu'elles sont combinées.

Les résultats les plus robustes concernent des interventions simples mais exigeantes : activité physique régulière, contrôle du poids, amélioration du profil métabolique, réduction de l'inflammation chronique.
Ces effets sont souvent qualifiés de "petits", mais ils sont cohérents, reproductibles et cliniquement pertinents. En science du vieillissement, la cohérence vaut mieux que l'ampleur.
Un autre enseignement clé est la forte variabilité individuelle.
Une même intervention peut produire des effets mesurables chez certains participants et presque aucun chez d'autres. Le vieillissement n'est pas un processus uniforme. Il dépend du patrimoine génétique, de l'histoire de vie, de l'environnement et des expositions cumulées. Cette diversité rend illusoire toute solution universelle.
Enfin, les essais cliniques ont permis de déconstruire une idée répandue : ralentir le vieillissement n'est pas synonyme de "rajeunir". Il s'agit plutôt de modifier une trajectoire, de retarder certains seuils biologiques critiques. Quelques mois gagnés sur l'âge biologique peuvent se traduire par des années sans maladie grave.

Longévité et recherche scientifique : pourquoi le Maroc reste absent des grandes scènes internationales

À mesure que la longévité s'impose comme un champ stratégique de la recherche mondiale, un constat s'impose avec une certaine brutalité : le Maroc est largement absent des grandes scènes scientifiques où se pensent le vieillissement, la prévention et la santé du long terme. Congrès internationaux, publications de référence, consortiums de recherche : les voix marocaines y sont rares, parfois invisibles.

Cette absence ne relève ni d'un manque de talents ni d'un déficit d'intelligence, mais d'un enchevêtrement de choix structurels et de priorités encore mal alignées.
Le vieillissement est pourtant un enjeu majeur pour le pays. La transition démographique est engagée, l'espérance de vie progresse et les maladies chroniques liées à l'âge gagnent du terrain.
Sur le papier, tous les indicateurs justifieraient un investissement fort dans la recherche sur la longévité.
Mais dans les faits, ce champ reste marginal dans les politiques scientifiques nationales.
La recherche biomédicale, déjà sous-financée, se concentre sur des priorités jugées plus immédiates, souvent dictées par l'urgence plutôt que par l'anticipation.
Les universités marocaines produisent des travaux de qualité, mais ils souffrent d'un manque de visibilité et de continuité. Les équipes sont souvent dispersées, les financements ponctuels, et les passerelles entre recherche fondamentale et application clinique restent limitées. La longévité, par nature transversale — croisant biologie, médecine, nutrition, environnement et sciences sociales — nécessite des approches intégrées que les structures actuelles peinent à soutenir.

Un autre frein majeur réside dans l'absence d'écosystèmes dédiés. Dans les pays qui dominent ce champ, la recherche sur le vieillissement s'appuie sur des centres spécialisés, des bases de données longitudinales, des cohortes suivies sur plusieurs décennies. Au Maroc, ces outils sont rares. Sans données robustes sur le vieillissement de la population, il est difficile de produire une recherche visible et influente à l'échelle internationale.

La question du financement est centrale. La recherche sur la longévité n'offre pas de retombées immédiates, ce qui la rend moins attractive pour les décideurs publics et les investisseurs privés. Elle exige du temps, de la stabilité et une vision à long terme. Or, le système de recherche marocain reste largement dépendant de projets courts, fragmentés, parfois déconnectés des besoins stratégiques du pays.

Cette situation est d'autant plus paradoxale que le Maroc dispose de spécificités qui pourraient nourrir une recherche originale : diversité des régimes alimentaires, contrastes environnementaux, pluralité des modes de vie, solidarités familiales encore actives. Autant de facteurs susceptibles d'éclairer le vieillissement sous un angle différent de celui des sociétés occidentales. Mais faute de structuration, ces atouts restent sous-exploités.
L'absence du Maroc dans les grandes scènes scientifiques a aussi des conséquences symboliques. Elle renforce une dépendance intellectuelle aux modèles importés, souvent conçus pour des contextes sociaux et sanitaires très différents. Les recommandations en matière de longévité, de prévention ou de prise en charge du vieillissement sont alors transposées sans adaptation, avec une efficacité limitée.

Repenser la place du Maroc dans la recherche sur la longévité suppose un changement de posture. Il ne s'agit pas seulement d'augmenter les budgets, mais de définir une vision claire : considérer le vieillissement comme un enjeu stratégique, au même titre que l'énergie, l'eau ou la transition numérique. Cela implique de créer des pôles de recherche dédiés, de favoriser les collaborations internationales et de valoriser les travaux existants.
La longévité n'est pas qu'un sujet de mode ou de communication.
C'est un champ scientifique structurant, qui conditionne la capacité d'une société à anticiper son avenir sanitaire.
Tant que le Maroc restera en marge de ce débat, il continuera de subir des modèles conçus ailleurs. Investir dans la recherche sur la longévité, c'est aussi affirmer une souveraineté sanitaire et intellectuelle, indispensable pour vieillir mieux, collectivement.

Longévité et inégalités : le grand impensé du discours anti-âge au Maroc

La longévité est souvent présentée comme un horizon désirable, presque neutre.
Vivre plus longtemps, en meilleure santé, apparaît comme un progrès évident. Pourtant, derrière cette promesse se cache une réalité moins consensuelle : la longévité n'est ni également accessible, ni également vécue.

Au Maroc, elle révèle et accentue des inégalités profondes, rarement intégrées dans le discours dominant sur l'anti-âge et le "bien vieillir".

Le débat public, lorsqu'il aborde la longévité, se focalise largement sur les solutions individuelles. Médecine esthétique, compléments alimentaires, cosmétiques premium, technologies de soin : autant de réponses qui supposent un accès aux ressources, à l'information et aux infrastructures médicales. Cette approche individualisée invisibilise une question centrale : qui peut réellement se permettre de vieillir "mieux" ? Et à quelles conditions ?

Les inégalités sociales constituent le premier déterminant.

Le vieillissement n'a pas la même trajectoire selon que l'on a travaillé toute sa vie dans un bureau climatisé ou sur un chantier, dans l'agriculture ou l'économie informelle.
L'usure du corps commence plus tôt chez les populations exposées à la pénibilité, au stress économique et à l'absence de protection sociale.
Dans ces conditions, l'espérance de vie en bonne santé est souvent bien plus courte que l'espérance de vie globale. Vivre plus longtemps peut alors signifier vivre plus longtemps avec la maladie, la dépendance ou la précarité.

Les inégalités territoriales aggravent cette fracture.
L'accès aux soins spécialisés, à la prévention et au suivi médical reste concentré dans les grandes villes. Dans de nombreuses zones rurales ou périphériques, le vieillissement s'accompagne d'un isolement croissant, d'une mobilité réduite et d'une prise en charge médicale minimale. La longévité y devient un défi quotidien, loin des promesses technologiques mises en avant dans les discours internationaux.
L'environnement social et sanitaire joue également un rôle déterminant. Pollution, qualité de l'eau, conditions de logement, alimentation : ces facteurs influencent directement le vieillissement biologique.

Les populations les plus exposées aux polluants, aux aliments de moindre qualité ou à des logements précaires cumulent les risques.
Pourtant, ces dimensions restent largement absentes des récits sur la longévité, qui préfèrent mettre en avant des solutions visibles et commercialisables.
Le genre constitue un autre axe majeur d'inégalité. Les femmes vivent plus longtemps que les hommes, mais souvent dans des conditions de santé plus fragiles. Elles cumulent les effets de carrières discontinues, de charges familiales élevées et d'un accès parfois limité aux soins spécialisés, notamment après la période reproductive. Le discours anti-âge, en ciblant principalement l'apparence féminine, détourne l'attention des véritables enjeux de santé liés au vieillissement des femmes.

Ces inégalités posent une question fondamentale : peut-on parler sérieusement de longévité sans justice sanitaire ? Tant que le débat restera centré sur des solutions individuelles et marchandes, il reproduira les fractures existantes. La longévité deviendra un privilège, réservé à ceux qui disposent des moyens de la maîtriser, tandis que les autres subiront un vieillissement plus rapide, plus douloureux et plus solitaire.

Replacer les inégalités au cœur du débat suppose un changement de paradigme. La longévité ne peut être pensée uniquement comme un prolongement de la jeunesse ou une optimisation du corps. Elle doit être envisagée comme un projet collectif, fondé sur la prévention, l'équité et l'accès universel à des conditions de vie dignes.

Le Maroc dispose de marges de manœuvre réelles. Le renforcement de la médecine de proximité, la prise en compte de la santé environnementale, la valorisation de l'alimentation traditionnelle et le soutien aux solidarités intergénérationnelles peuvent contribuer à réduire les écarts. Mais ces leviers restent sous-exploités tant que la longévité est abordée comme un sujet secondaire ou élitiste.

En définitive, la longévité agit comme un révélateur. Elle met en lumière la manière dont une société répartit ses ressources, protège ses populations et anticipe son avenir. Intégrer les inégalités ouvre la voie à une vision plus juste et plus lucide du "bien vieillir".
La véritable modernité ne consiste pas à effacer les signes de l'âge, mais à garantir que chacun puisse vieillir avec dignité. Tant que cette exigence ne sera pas au cœur des politiques publiques, la promesse de longévité restera incomplète — séduisante en surface, mais profondément inégalitaire dans ses effets.

Et si le mois de Ramadan nous offrait aussi une leçon de longévité ?

**À l'occasion de ce mois sacré, nous avons choisi d'ouvrir une parenthèse.
Un article "bonus" pour décrypter, au-delà des croyances et des tendances, ce que le jeûne peut réellement apporter à notre santé —et à notre espérance de vie en bonne santé.**

**Le Ramadan fait-il vieillir… Ou rajeunir ?
Ce que dit vraiment la science du jeûne**

Chaque année, la même question revient, souvent sur le ton de la plaisanterie : le Ramadan fatigue-t-il le corps ou, au contraire, lui fait-il du bien ?
Derrière cette interrogation populaire se cache un sujet scientifique étonnamment sérieux.
Car le jeûne, bien au-delà de sa dimension spirituelle, est aujourd'hui étudié comme un levier potentiel de longévité. Alors, le mois de Ramadan accélère-t-il le vieillissement ou contribue-t-il, paradoxalement, à le ralentir ?
D'un point de vue biologique, le jeûne intermittent — dont le Ramadan est une forme spécifique — active des mécanismes bien connus des chercheurs.
Lorsque l'organisme est privé d'apport calorique pendant plusieurs heures, il bascule progressivement vers des modes de fonctionnement plus économes.
Ce stress métabolique modéré stimule l'autophagie, un processus de recyclage cellulaire souvent décrit comme un "nettoyage interne".
Or, l'autophagie est l'un des mécanismes associés à un vieillissement plus lent et à une meilleure santé cellulaire.
Plusieurs études menées sur le jeûne intermittent montrent une amélioration de certains marqueurs métaboliques : sensibilité à l'insuline, régulation du glucose, diminution de l'inflammation chronique.

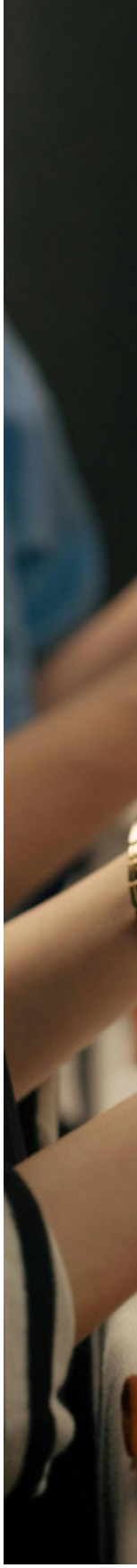
Sur le papier, ces effets vont clairement dans le sens d'un ralentissement du vieillissement biologique, du moins sur certains paramètres. Le Ramadan, en tant que jeûne quotidien prolongé sur un mois, pourrait donc s'inscrire dans cette logique.

Mais la réalité est plus nuancée. Le jeûne n'agit pas seul. Tout dépend de ce qui se passe entre l'iftar et le shour. Un Ramadan marqué par des excès alimentaires, un sommeil fragmenté et une sédentarité accrue peut produire l'effet inverse : stress physiologique, perturbation hormonale, fatigue accumulée. Dans ce cas, le corps ne "rajeunit" pas ; il s'épuise.

Le sommeil joue ici un rôle central. Les recherches sur la longévité montrent que le manque de sommeil chronique accélère le vieillissement biologique, notamment via l'inflammation et le stress oxydatif. Un Ramadan mal synchronisé — nuits trop courtes, horaires irréguliers — peut donc annuler les bénéfices potentiels du jeûne.
Autre facteur clé : l'âge et l'état de santé. Chez un adulte en bonne santé, le Ramadan peut agir comme une pause métabolique bénéfique. Chez une personne âgée, diabétique ou fragile, les effets peuvent être très variables. Sans adaptation nutritionnelle et hydrique, le jeûne peut entraîner une perte musculaire ou une fatigue excessive, deux marqueurs négatifs du vieillissement.

La science ne dit donc ni oui ni non de manière tranchée. Elle dit : le Ramadan n'est ni anti-âge par nature, ni facteur de vieillissement automatique. Il est un amplificateur. Il accentue soit de bonnes habitudes — sobriété, rythme, attention au corps — soit de mauvaises — excès, désorganisation, dette de sommeil.

En définitive, le Ramadan ne rajeunit pas par magie. Mais bien vécu, il peut réactiver des mécanismes biologiques associés à la longévité. Mal vécu, il peut fatiguer inutilement l'organisme.



La restriction alimentaire contrôlée — qu'elle soit religieuse, culturelle ou thérapeutique — active des mécanismes biologiques fascinants. Nettoyage cellulaire, régulation métabolique, diminution de l'inflammation : autant de processus étudiés par la recherche contemporaine pour comprendre comment mieux vieillir.

Comme souvent en matière de vieillissement, la clé n'est pas dans le principe, mais dans la manière. Et c'est peut-être là la leçon la plus moderne du Ramadan : le temps biologique ne se plie pas aux slogans, mais à l'équilibre.

Édito Automobile

Le marché automobile marocain confirme sa reprise au début de 2026

Après une année 2025 marquée par une reprise progressive, le marché automobile marocain entame 2026 sur une dynamique clairement positive. Les dernières statistiques publiées par l'Association des importateurs de véhicules au Maroc (AIVAM) montrent une croissance significative des ventes, portée principalement par le segment des véhicules particuliers. Les chiffres des deux premiers mois de l'année témoignent d'un marché en redressement, malgré un contexte économique encore marqué par des incertitudes internationales et une pression persistante sur le pouvoir d'achat.

Le marché automobile marocain confirme sa reprise au début de 2026
En février 2026, le marché des véhicules particuliers (VP) a enregistré une progression notable. Les ventes ont atteint 14 825 unités, contre 13 506 unités en février 2025, soit une hausse de 9,77 % sur un an.

Cette performance confirme l'appétit retrouvé des ménages pour l'automobile, notamment grâce à une offre diversifiée, à l'amélioration des conditions de financement et à une stabilisation progressive de certaines chaînes d'approvisionnement.

Le segment des véhicules utilitaires légers (VUL) affiche également une évolution positive, bien que plus modérée. En février 2026, 2 318 unités ont été écoulées, contre 2 252 unités un an auparavant, soit une progression de 2,93 %.

Cette croissance reflète notamment le dynamisme de certains secteurs économiques, comme la logistique, le commerce et les services, qui stimulent la demande en véhicules utilitaires.

Au total, toutes catégories confondues, le marché automobile marocain a enregistré 17 143 immatriculations en février 2026, contre 15 758 en février 2025, ce qui représente une hausse globale de 8,79 % sur un an.

Mais c'est surtout l'évolution cumulée depuis le début de l'année qui attire l'attention des observateurs. Entre janvier et février 2026, les ventes globales ont atteint 37 564 unités, contre 30 755 unités à la même période en 2025, soit une croissance particulièrement marquée de 22,14 %.

Dans le détail, les véhicules particuliers totalisent 33 086 unités vendues sur les deux premiers mois de l'année, contre 26 645 unités un an auparavant, ce qui correspond à une progression de 24,17 %.

Mohamed Ait Bellahcen

+22 % en deux mois : le marché automobile marocain confirme son redressement

Marché automobile Maroc

Édito
Automobile

Hé GLOVO, tu m'entends ?

Non, bien sûr. Tu cours sur ta moto.

Mais le patron de GLOVO, lui, peut-il entendre ? Peut-il seulement écouter les cris du citoyen, du piéton, de l'automobiliste ?

Nous en avons assez de vos motos qui slaloment entre les voitures, frôlent les piétons, brûlent les feux sous le regard impuissant des forces de l'ordre. Est-ce normal de laisser cette horde motorisée envahir nos rues, au péril de la vie des citoyens ? Non, ce n'est pas normal.

Puisqu'il est difficile d'arrêter ces fous du bitume, qu'on s'en prenne à la source. Il faut sanctionner la société GLOVO .

La sanction est la seule chose qui paye. Sanctionner afin d'obliger les responsables de GLOVO à mettre un peu de morale dans le comportement de ses sbires fous furieux.

GLOVO rend des services, c'est vrai. Livrer est une chose. Provoquer des accidents ne doit en aucun cas faire partie de ses attributions.

Par Anissa MEKOUAR SENHADJI.

Anissa MEKOUAR SENHADJI

+22 % en deux mois : le marché automobile marocain confirme son redressement

Glovo Maroc

Automobile
Brèves

Classement 2026 de Consumer Reports: Tesla en tête, Jeep à la peine, la cohérence produit prime sur le prestige

Consumer Reports a dévoilé son palmarès 2026 des marques automobiles, passé au crible de critères concrets plutôt que de l'aura marketing. Au total, 31 constructeurs ont été évalués sur 100 points, en combinant essais routiers, performances aux crash-tests, fiabilité rapportée par les propriétaires et satisfaction mesurée via l'intention de rachat. Un baromètre qui valorise la cohérence industrielle et l'expérience réelle sur la durée.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉

Pneus : les meilleurs en 2026 selon Consumer Reports

Tous les pneus ne se valent pas. Derrière une apparence similaire se cachent des différences notables en matière de matériaux, d'adhérence, de maniabilité ou encore de durée de vie de la bande de roulement.

Pour son classement 2026, l'organisme américain Consumer Reports (CR) a passé en revue une large sélection de modèles afin d'identifier les marques les plus performantes du marché.

Voici les quatre marques qui se distinguent cette année.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉

Automobile
Brèves

Circulation urbaine: plus de 53.000 contraventions en une semaine, 19 décès et 2.569 blessés

Les services de sûreté ont intensifié le contrôle de la circulation en périmètre urbain durant la semaine du 23 février au 1er mars, enregistrant 53.540 contraventions et dressant 9.590 procès-verbaux transmis au parquet, selon la Direction générale de la Sûreté nationale (DGSN). Parallèlement, 43.950 amendes transactionnelles ont été recouvrées.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉

Carburants: nouvelle hausse de 25 centimes à la pompe au début de mars

Les prix des carburants ont de nouveau augmenté au Maroc à l'entame du mois de mars. Depuis dimanche 1er mars, plusieurs stations-service du Royaume appliquent une majoration de 0,25 dirham par litre sur le gasoil comme sur l'essence. Il s'agit de la deuxième hausse depuis le début de l'année, après une première révision intervenue en février.

Avant cette révision, les tarifs tournaient autour de 10,57 DH pour le litre de gasoil et près de 12,26 DH pour l'essence, avec des variations selon les régions et les distributeurs. Certains opérateurs ont ajusté leurs prix dès la nuit de samedi à dimanche, d'autres au cours de la journée du 1er mars, conformément au fonctionnement du marché libéralisé en vigueur depuis 2015.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 👉

Edito
Digital

Le Maroc, nouveau hub stratégique pour les entreprises tech allemandes

Par Mamoune Acharki

La carte mondiale de l'externalisation technologique est en pleine redéfinition, et le Maroc s'y taille une place de choix.
Le Royaume suscite un intérêt grandissant et inédit de la part des entreprises allemandes spécialisées dans les services numériques. Attirés par un bassin de compétences pointues, des coûts opérationnels ultra-compétitifs et une proximité géographique stratégique avec l'Europe, les géants de la tech d'outre-Rhin voient désormais en Casablanca et Rabat des alternatives crédibles et séduisantes aux destinations asiatiques traditionnelles.

L'engouement des sociétés allemandes pour le marché marocain des technologies de l'information n'est pas le fruit du hasard, mais le résultat d'une stratégie de séduction menée de longue date par le Royaume.

L'Allemagne, moteur industriel de l'Europe, fait face à une pénurie chronique d'ingénieurs et de développeurs informatiques, freinant sa propre transition numérique.

Pour pallier ce déficit, les entreprises germaniques se tournent massivement vers le nearshoring, privilégiant des fuseaux horaires similaires et une proximité culturelle.

Le Maroc répond parfaitement à ce cahier des charges exigeant.
Les universités et les écoles d'ingénieurs marocaines forment chaque année des milliers de diplômés hautement qualifiés, maîtrisant non seulement les langages de programmation les plus complexes, mais aussi les langues, facilitant ainsi une intégration fluide dans les équipes de projet européennes.

La compétitivité économique constitue le deuxième pilier de cette attractivité fulgurante. Le Maroc offre un ratio coût-qualité extrêmement favorable pour les donneurs d'ordre allemands. L'installation de centres de services partagés, de pôles de recherche et développement ou de plateformes de support technique au sein des technopoles marocaines permet aux entreprises de réduire drastiquement leurs charges opérationnelles sans sacrifier l'excellence de l'exécution.

De plus, le gouvernement marocain a mis en place un arsenal d'incitations fiscales et douanières particulièrement agressif pour les investisseurs étrangers opérant dans les zones franches dédiées à l'offshoring. Cet environnement des affaires assaini et prévisible rassure les conseils d'administration allemands, réputés pour leur prudence et leur exigence en matière de sécurité juridique.

Enfin, la qualité des infrastructures numériques et de télécommunications marocaines achève de convaincre les investisseurs les plus réticents. Le déploiement rapide de la fibre optique, la connectivité internationale robuste via de multiples câbles sous-marins et la création de data centers répondant aux normes de sécurité européennes les plus strictes garantissent une continuité de service irréprochable.

En s'imposant comme un hub technologique fiable et innovant, le Maroc ne se contente plus d'être l'atelier de confection de l'Europe ; il ambitionne de devenir son véritable cerveau numérique.
Ce rapprochement stratégique avec l'Allemagne ouvre la voie à des transferts de technologies majeurs et promet de propulser l'économie marocaine dans l'ère de la haute valeur ajoutée.

N°: 12

IGAMING By Lodi

Youtube is down

YOUTUBE GOES DOWN WORLDWIDE, THEN RECOVERS AFTER TWO HOURS

Marvel Tokon: Fighting Souls Gets a 2026 Launch Date

Overwatch "Reign of Talon": The Soft Relaunch

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

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

@lodjmaroc

Digital
Nouveautés, tendances et autres actualités TECH

Avec YoMax 5G, l'abonné n'achète plus un forfait figé

Orange Maroc révolutionne la connectivité : YoMax 5G et Livebox 7, l'expérience numérique à la carte

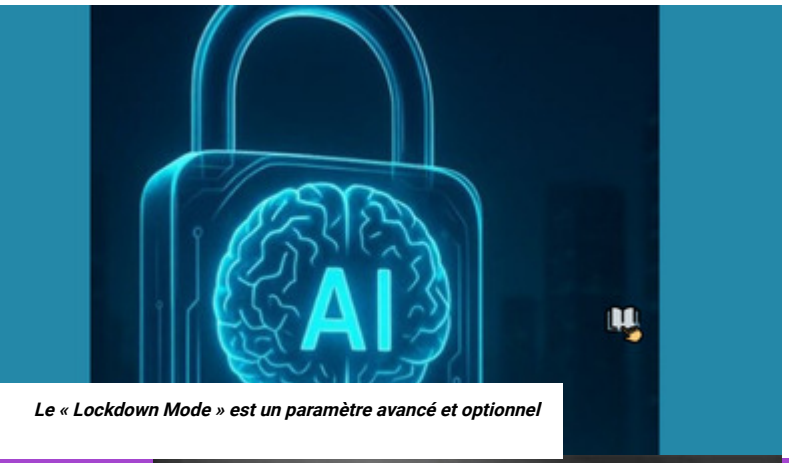
Orange Maroc a dévoilé deux nouveautés pensées pour transformer l'usage du numérique dans les foyers marocains : des forfaits mobiles ultra-personnalisables, baptisés YoMax 5G, ainsi que la Livebox 7, un routeur domestique de nouvelle génération censé répondre aux attentes d'un public de plus en plus connecté. Ces annonces s'inscrivent, selon l'opérateur, dans une dynamique qui dépasse la simple offre commerciale : il s'agit de s'adapter à une réalité où streaming, e-learning ou gaming deviennent omniprésents dans nos quotidiens.

Cette initiative d'Orange Maroc arrive quelques mois seulement après le lancement de sa 5G commerciale, marquant une étape importante dans la modernisation de l'infrastructure numérique nationale. Elle reflète aussi le tournant vers des services orientés usages, plutôt que de simples volumes de data.

YouTube arrive enfin sur Apple Vision Pro: application officielle visionOS avec 3D, 360° et 8K

YouTube figurait parmi les grandes absences du catalogue d'applications au lancement de l'Apple Vision Pro en février 2024. La situation a changé jeudi avec la sortie de l'application officielle YouTube pour le système visionOS, désormais disponible sur l'App Store, selon le site spécialisé 9to5Mac.
Au moment du lancement du casque, Google, propriétaire de YouTube, avait indiqué que l'application Vision Pro faisait partie de sa feuille de route, tout en invitant les utilisateurs à passer par le navigateur Safari en attendant.
Dans ce vide, plusieurs apps tierces ont rapidement émergé sur l'App Store, avant d'être retirées pour beaucoup après des plaintes de Google auprès d'Apple, arguant d'une violation des règles d'utilisation de YouTube.
Les utilisateurs du Vision Pro peuvent enfin accéder à YouTube via une application native conçue pour visionOS.
L'application intègre les fonctions clés de la plateforme: gestion des abonnements, consultation de l'historique, accès aux playlists et à YouTube Shorts.
Côté formats immersifs, l'application prend en charge les vidéos en 3D, les contenus à 360° ainsi que le format VR180.

Digital
Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



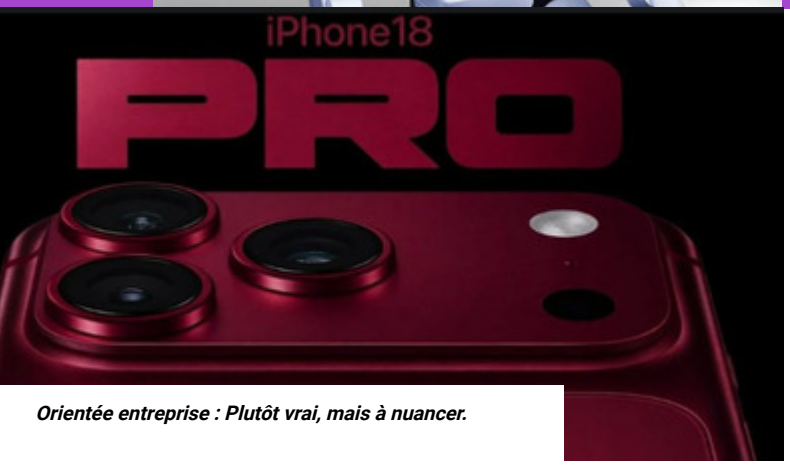
Le « Lockdown Mode » est un paramètre avancé et optionnel

Nouvelle ère de sécurité pour ChatGPT: « Lockdown Mode» et avertissements « Elevated Risk »

OpenAI a annoncé le déploiement de deux nouvelles fonctionnalités de sécurité majeures pour son chatbot ChatGPT, afin de répondre à l'évolution rapide des menaces pesant sur la sécurité des systèmes d'IA. Baptisées «Lockdown Mode» (mode verrouillage) et «Elevated Risk» (risque élevé), ces fonctionnalités sont conçues pour protéger les utilisateurs contre les attaques par injection d'instructions, une technique employée par des acteurs malveillants pour détourner les modèles.

Humanoïde à la maison : et si votre prochain coloc était un robot ?

Et si votre prochain compagnon de salon n'était ni un chat ni un ado capricieux, mais un robot humanoïde ?
Ça semble sortir d'un film de science-fiction, mais la réalité se rapproche à grands pas. Honor, la marque chinoise connue pour ses smartphones innovants, s'apprête à dévoiler son tout premier robot domestique lors du Mobile World Congress (MWC) de Barcelone. Dans une courte vidéo teaser publiée il y a quelques jours, Honor joue la carte du mystère : un robot humanoïde au design épuré, avec une bande LED pour « les yeux »...



Orientée entreprise : Plutôt vrai, mais à nuancer.

iPhone 18 : capteur frontal 24 MP, meilleures photos de nuit et FaceID sous l'écran en vue

Apple travaillerait à différencier nettement la caméra frontale des iPhone 18 Pro et Pro Max par rapport aux modèles standards, rapporte Digital Trends.
Le média décrit cette nouvelle caméra comme comparable à des systèmes professionnels dotés de capteurs à qualité variable, sans toutefois préciser le mécanisme exact de variation ni son impact final sur l'image. La firme aurait également réussi à intégrer une partie des capteurs FaceID sous l'écran, ce qui réduit la taille de l'« île dynamique ».

Celle-ci ne conserverait désormais que le capteur de la caméra frontale et le module de profondeur TruDepth.
Côté spécifications, la nouvelle caméra frontale adopterait un capteur de 24 mégapixels, contre 18 mégapixels sur les générations actuelles d'iPhone.
Ce capteur 24 MP pourrait aussi équiper l'iPhone 18 « standard » attendu l'année prochaine.
Parallèlement, Gizchina indique que ce nouveau capteur améliorerait significativement les prises nocturnes, avec une nette progression en netteté et en précision des détails.

رمضان كريم
By Lodj
ZAPPEZ
LA ROUTINE
Scrollez vers l'excellence.
@lodjmaroc

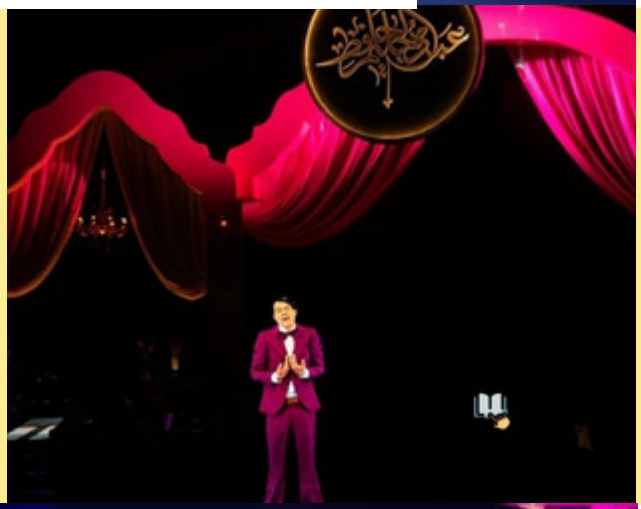
Musiczone
What's new ?

" La diplomatie culturelle au cœur du projet "

Les Nuits du Ramadan 2026 : un dialogue andalou entre Maroc et Espagne

À l'occasion du mois sacré de Ramadan, le festival « Les Nuits du Ramadan » revient avec une nouvelle édition placée sous le signe du dialogue culturel et spirituel.

Porté par l'Ambassade d'Espagne au Maroc et les Instituts Cervantès, l'événement propose neuf concerts dans six villes du Royaume, du 23 février au 11 mars 2026, pour célébrer l'héritage andalou et les passerelles artistiques entre les deux rives de la Méditerranée.



Abdel Halim Hafez en hologramme à Casablanca

Après la polémique suscitée par une précédente tentative, le nom d'Abdel Halim Hafez revient sur la scène artistique au Maroc, cette fois à travers un spectacle présenté comme "première mondiale" d'une tournée officielle en hologramme, portée par la société détentrice exclusive des droits d'exploitation numérique de son image.
Prévu à Casablanca le 10 avril prochain, l'événement ambitionne de réhabiliter l'expérience de "l'Andalib Al Asmar" en s'appuyant sur des technologies de pointe et des standards de production internationaux.

Jazzablanca 2026 conjugue grandes icônes, nouvelles voix et esprit d'exploration

Jazzablanca change de dimension : Robbie Williams, Scorpions, Mika, Jorja Smith et plus encore

Jazzablanca 2026 change d'échelle pour sa 19e édition. Du 2 au 11 juillet, le festival investit pleinement Anfa Park et inaugure un nouveau format avec quatre concerts chaque soir, répartis entre la grande scène et la Scène 21. Sur dix jours, près d'une cinquantaine d'artistes se relaieront entre Anfa Park et le Parc de la Ligue Arabe, confirmant l'envergure internationale de l'événement. L'ouverture, le 2 juillet, sera assurée par Robbie Williams.

L'icône pop britannique, ex-membre de Take That, se produira pour la première fois en Afrique du Nord, symbole de l'ambition du festival d'attirer les grandes tournées mondiales.
Le 4 juillet, Casablanca accueillera les mythiques Scorpions pour célébrer 60 ans de carrière, avec leurs hymnes intemporels.
Le 9 juillet, la pop éclatante de Mika retrouvera le public, trois ans après un passage marquant. La même soirée, Charlotte Cardin, récemment primée aux Victoires de la Musique et au Billboard Women in Music, apportera son univers élégant et actuel.

Nostalgia Lovers se positionne comme le rendez-vous incontournable des passionnés des années 80, 90 et 2000

Nostalgia Lovers Festival 2026 : Gloria Gaynor et Blackstreet en têtes d'affiche

Après deux éditions couronnées par une forte affluence et une programmation résolument éclectique, le Nostalgia Lovers Festival fait son grand retour du 18 au 20 juin 2026 au Vélodrome de Casablanca. Selon les organisateurs, cette troisième édition s'annonce tout aussi prometteuse.

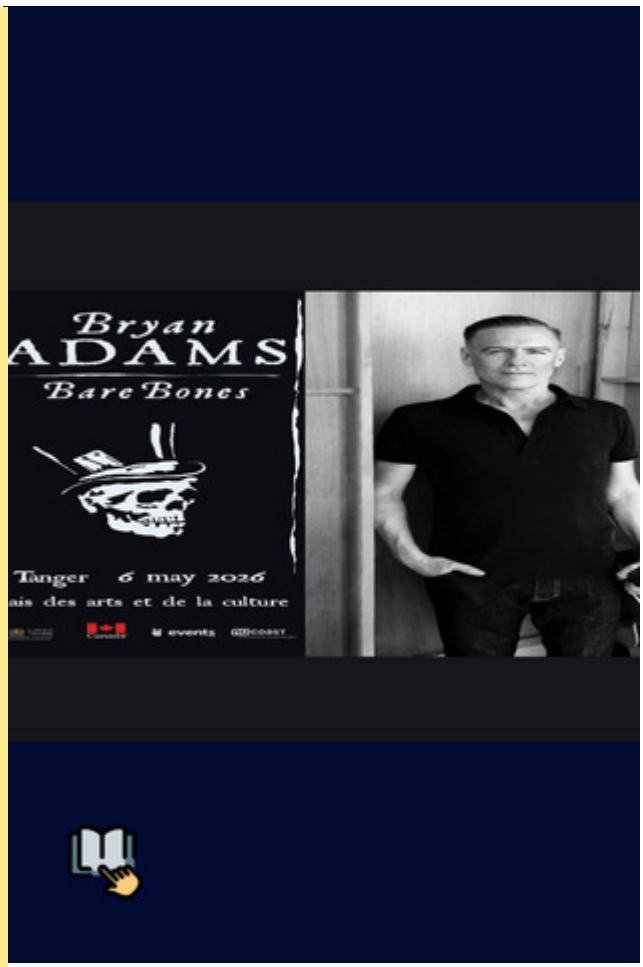
Pour lancer les festivités, le festival frappe fort avec l'annonce de têtes d'affiche légendaires : la reine du disco Gloria Gaynor et les icônes du R&B américain Blackstreet, prêts à enflammer la scène casablancaise.
D'autres artistes viendront compléter la programmation, révélée prochainement.
À l'occasion de cette 3e édition, le festival ouvre les ventes de son très convoité Blind Pass 3 jours, véritable sésame pour les soirées des 18, 19 et 20 juin 2026. Proposé en quantité limitée et à un tarif préférentiel exclusif avant sa prochaine hausse, ce pass s'adresse à celles et ceux qui savent que l'expérience Nostalgia Lovers dépasse toute affiche, précisent les organisateurs. Le line-up complet sera communiqué bientôt.

The Bare Bones Show : deux dates intimistes de Bryan Adams au Royaume

Avis aux amateurs de rock: la scène culturelle marocaine s'apprête à vivre un moment d'exception. Bryan Adams, icône canadienne aux hymnes intemporels, présentera son spectacle mondialement salué, The Bare Bones Show, le 5 mai 2026 au Théâtre Mohammed V de Rabat et le 6 mai 2026 au Palais des Arts et de la Culture de Tanger.

Inscrites au cœur de sa tournée internationale, ces deux dates exclusives offrent au public marocain une rencontre de proximité avec l'une des voix les plus marquantes du rock, dans un format qui privilégie l'essentiel.

Loin du faste des superproductions, The Bare Bones Show propose une relecture épurée et d'une sincérité absolue du répertoire de Bryan Adams.
100 % acoustique, intime et sans artifice, ce concert met la musique et l'émotion au premier plan, favorisant une communion rare avec l'auditoire.
Dans cet écrin d'élégance, chaque note et chaque mot retrouvent leur essence, pour un moment suspendu, résolument hors du temps.
S'accompagnant à la guitare et porté par la virtuosité de Gary Breit au piano, Bryan Adams se livre à une véritable mise à nu artistique.



Essaouira, version carte postale… mais en vrai

Essaouira, ville préférée des retraités français en 2026

À l'heure où beaucoup rêvent de ralentir le rythme, troquer le métro contre l'océan et les embouteillages contre le chant des mouettes, Essaouira s'invite dans le top 10 mondial des destinations préférées des retraités français pour 2026.
Oui, la ville des alizés, des remparts et du poisson grillé les pieds presque dans le sable.
Classée 10e au niveau mondial par le site spécialisé Retraite sans Frontières, Essaouira séduit par cette promesse simple et puissante : vivre heureux et en paix.

La veste Bar de Dior : l'icône qui a révolutionné la mode féminine

En 1947, alors que l'Europe sort tout juste des années sombres de la Seconde Guerre mondiale, Christian Dior présente une silhouette qui va bouleverser à jamais l'histoire de la mode.
Au cœur de cette révolution stylistique se trouve une pièce devenue mythique : la veste Bar. Plus qu'un simple vêtement, elle incarne un manifeste esthétique, une vision nouvelle de la féminité et un symbole de renaissance créative.
Aujourd'hui encore, la veste Bar continue de fasciner.

Une création née d'un contexte historique fort

Dolce & Gabbana fait rayonner le caftan marocain pour Ramadan 2026

Il y a des pièces qu'on garde dans une housse précieuse, qu'on sort pour les mariages, les fiançailles, les grandes nuits de Ramadan ou les photos de famille où tout le monde dit "waaaah".
Et puis il y a des moments où cette pièce quitte nos salons marocains pour s'inviter sur la scène mondiale.
Pour Ramadan 2026, Dolce & Gabbana place le caftan marocain au cœur de sa collection exclusive. Pas en clin d'œil exotique.

Le caftan fait la une (et pas seulement à la Caftan Week)

De l'enfance à la vieillesse : optimiser sa nutrition pour rester en forme

De l'enfance à la vieillesse, les besoins nutritionnels évoluent. Protéines, vitamines, minéraux et fibres : découvrez comment optimiser votre alimentation pour chaque tranche d'âge et préserver santé et vitalité.
La nutrition équilibrée est la clé d'une santé durable, mais le « régime idéal » n'est pas le même pour tous. Les besoins du corps évoluent avec l'âge, la croissance, les transformations hormonales et le vieillissement.

By Lodj

ويب راديو

R212

مغاربة العالم

WWW.LODJ.MA

Astuces & insolite

Cliquer sur l'image, on vous dira tout !

Stop au gaspillage : le rituel magique pour une voiture brillante sans eau !

Entre le budget lavage qui grimpe vite et les produits chimiques qui se déversent dans nos sols et nappes phréatiques, votre petit rituel voiture devient un vrai casse-tête écologique et financier.

Une seule session classique engloutit jusqu'à 150 litres d'eau potable — l'équivalent d'une journée entière pour une famille marocaine ! Et question résultat… souvent des traces, micro-rayures et un vernis abîmé.

Sans compter l'attente à la station, le petit stress quand un taxi ou un bus passe et éclabousse votre portière toute propre…
Bref, la méthode traditionnelle a plus d'inconvénients que d'avantages. Et franchement, entre le prix et l'impact environnemental, on peut faire mieux, non ?

Ramadan en télétravail : 6 apps pour transformer le jeûne en avantage productif

Avec l'arrivée du mois de Ramadan, les télétravailleurs doivent concilier pratiques religieuses, heures de jeûne et obligations professionnelles. L'enjeu ne se limite plus à "tenir" la journée, mais à adopter un modèle de productivité intelligente qui exploite les pics de concentration et réduit la dépense physique.

Voici 6 applications stratégiques pour un flux de travail fluide et professionnel :

- **Notion, Forest, Loom, Muslim Pro, MyWaqt et Sleep Cycle**

Ce sont des applications pour pour planifier, se concentrer et mieux gérer sommeil et prières.

Cliquer sur l'image pour plus de détails

Astuces & Insolite

Insolite, oui. Anodin, non !

Insolite : Spotify permet d'écouter sa playlist… dans l'au-delà

Spotify n'en finit plus de brouiller les frontières entre technologie, culture et mise en scène de nos vies numériques.
Dernière trouvaille en date, révélée comme un poisson d'avril… Mais pas tout à fait : une urne funéraire connectée permettant d'écouter sa playlist préférée dans l'au-delà. Oui, même mort, vous pouvez rester en boucle sur vos titres favoris. Bienvenue dans l'ère du streaming post-mortem.
Baptisée officieusement Rest in Playlist, l'urne embarquerait une connexion Bluetooth et Wi-Fi, un mini-haut-parleur, et un accès direct à un compte Spotify préconfiguré.
L'idée est simple, presque enfantine : permettre aux proches de lancer la playlist du défunt lors des cérémonies, des commémorations, ou dans un moment de recueillement plus intime.
Une bande-son personnalisée pour accompagner le silence.

Insolite : des humanoïdes qui dansent et défient les lois de l'équilibre

Imaginez un milliard de yeux rivés sur un écran, et au centre, pas des stars humaines, mais des robots qui pirouettent, sautent et manient le sabre comme de vrais pros.
Bienvenue au gala du Nouvel An lunaire 2026 sur CCTV, la plus grande scène télévisuelle de Chine.

Cette année, l'invité d'honneur n'était pas un chanteur ou une célébrité TikTok, mais les robots humanoïdes d'Unitree Robotics, Galbot, Noetix et MagicLab. Et le résultat ? Bluffant.
Les vedettes du show sont les G1 d'Unitree. Ces humanoïdes ont enchaîné les acrobaties, dansé en rythme, et même manié le sabre et le bâton, le tout sans le moindre effet spécial.

Reuters assure : "aucun trucage". Le public a assisté à un véritable ballet de métal et de circuits imprimés, avec une précision quasi surhumaine et un équilibre parfait. Ce n'est pas seulement du divertissement, c'est une vitrine de l'excellence technologique chinoise.
Derrière ce show spectaculaire, il y a une véritable stratégie.

Menaces sur la coupe du monde 2026

Par Hafid Fassi Fihri

Jamais une World cup de football n'avait suscité autant d'inquiétudes et d'incertitudes...

Autant les coupes du Monde de 2018 en Russie et celle du Qatar en 2022 avaient été exceptionnelles et parfaitement organisées, autant celle qui doit se tenir en juin prochain au Mexique, au Canada et aux États-Unis est l'objet d'une controverse à multiples incertitudes.

Avec la proximité inhabituelle entre le président américain et le secrétaire général de la FIFA , tout se passe comme si cette Coupe du monde n'allait se tenir qu'aux États-Unis tant les deux autres pays sont éclipsés par l'omniprésent Donald Trump !
Et Gianni Infantino ne jure auprès du locataire de la Maison Blanche que par les milliards de dollars de bénéfices que cette coupe du Monde doit engendrer en Amérique.

Inutile de souligner que la FIFA est une multinationale qui brasse à tout vent des centaines de millions de dollars et que pour avoir toujours beaucoup plus de recettes, elle n'a pas hésité à opter pour beaucoup plus de matchs avec une Coupe du monde à quarante huit équipes !

La Terre ne tourne plus rond !
Exit la déception de millions de fans après la mise en vente de billets onéreux et carrément inaccessibles pour la majorité des supporters, voilà également que l'administration Trump décide de priver certains pays de visas !

N'oublions pas également les appels au boycott par certains pays européens qui contestent la politique de Donald Trump, ainsi que l'Égypte et l'Iran qui refusent qu'on leur impose une exhibition LGBT au cours de la rencontre qui doit en principe les réunir cet été aux USA !

Et la géopolitique du chaos que connait la planète en ce moment, y compris la situation sécuritaire improbable au Mexique, ne sont pas en reste et devraient continuer à exacerber les tensions et les incertitudes.

Que voulez-vous !?
Si la Terre ne tourne plus rond, le ballon tourne en rond car le football, c'est malheureusement la guerre par d'autres moyens !

جامعة الحسن الثاني بالدار البيضاء
UNIVERSITÉ HASSAN II DE CASABLANCA

Statut National de l'Étudiant Entrepreneur- 7ème Promotion

PI&E
PÔLE INSERTION & ENTREPRENEURIAT
UNIVERSITÉ HASSAN II DE CASABLANCA

SNEE

SALEEM

THEMATIQUE 1:

FONDAMENTAUX DE L'ENTREPRENEURIAT : MINDSET & IDÉATION

Semaine 1- Groupe 3

KHATWA PARTNERS

FORMATEUR :

M.EL OUARZAZI Mohamed Essafi

Expert en entrepreneuriat & Employabilité des jeunes
Fondateur de
KHATWA PARTNERS & 3LABAL

JEUDI 5 MARS 2026

DE 10H À 12H30

ANNEXE MANFALOUTI, BD GHANDI

Partenaires :

anapec · CAREER CENTER · AUF CENTRE D'EMPLOYABILITÉ FRANCOPHONE CASABLANCA · OMPIC · efe · INJAZ Al Maghrib · orange · Technopark · FONDATION CRÉATION D'ENTREPRISES · Dar Al Moukawil · R&D MAROC · JADARA · TAMWILCOM · KHATWA PARTNERS · simplon

Brèves Sportives

Le stage de Maâmora permettra au staff technique d'affiner les principes tactiques

Équipe du Maroc féminine de football : une liste ambitieuse pour la CAN 2026

La liste préliminaire de la sélection marocaine féminine, dévoilée par le sélectionneur Jorge Vilda en vue de la Coupe d Afrique des Nations feminine 2026, reflète un équilibre entre joueuses confirmées, retours en sélection et jeunes talents prometteurs. Une stratégie qui illustre clairement l'ambition du Maroc de briller à domicile, souligne la Confédération africaine de football (CAF).

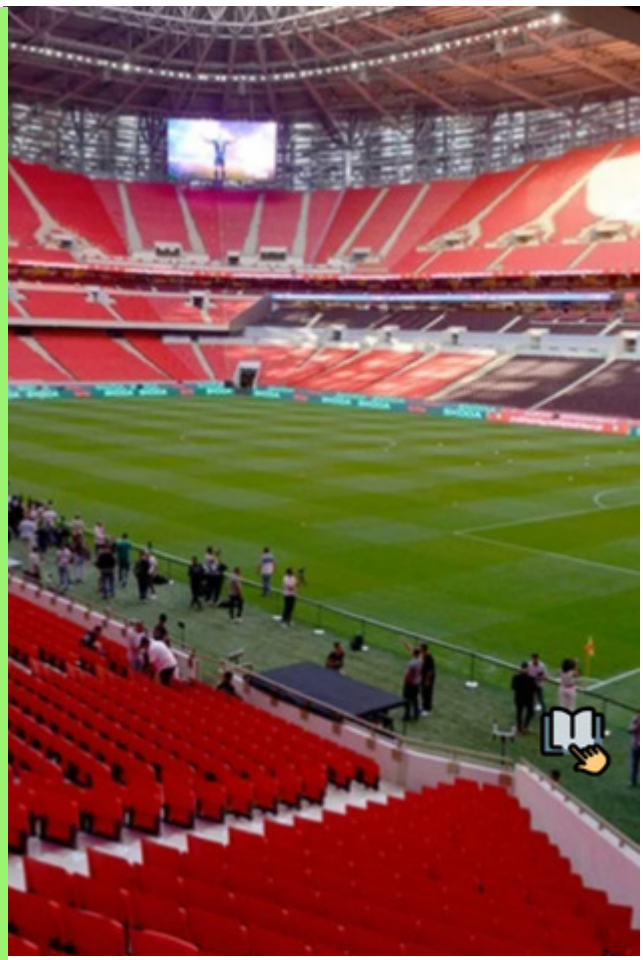
Le technicien espagnol a rendu publique sa liste à l'approche du stage de préparation prévu au Complexe Mohammed VI de Football, à Maâmora, une étape clé dans la préparation des Lionnes de l'Atlas pour le rendez-vous continental.
La capitaine Ghizlane Chebbak mènera une sélection expérimentée. De son côté, Kautar Azraf, attaquante du FC Barcelone, connaît sa première convocation avec l'équipe A après avoir brillé chez les jeunes.
Parmi les joueuses rappelées figurent également Yasmin Mrabet, Salma Amani et Sanaâ Mssoudy.

Mobilisation massive des supporters de l'AS FAR face au COD Meknès

L'Association des supporters de la capitale a diffusé un communiqué appelant les fans de l'AS FAR à se mobiliser massivement et à rejoindre tôt les tribunes à l'occasion du match contre le COD Meknès, programmé au Complexe sportif Prince Moulay Abdellah.
Dans son message, l'association souligne que les différentes réunions de coordination tenues avec les autorités locales et les représentants des groupes de supporters ont permis de mettre en place toutes les dispositions logistiques et sécuritaires nécessaires.

L'objectif est clair : garantir une affluence digne du prestige et de l'histoire du club militaire. Cette rencontre marquera d'ailleurs la première apparition de l'équipe en championnat dans l'enceinte rénovée.

Présenté comme un « moment historique », ce match est perçu comme une occasion de renforcer le lien entre les tribunes et les joueurs. Les supporters sont ainsi invités à transformer leur présence en véritable moteur pour l'équipe et à rappeler que « la maison a ses maîtres ».



ليوديجي ستديو
L-STUDIO By Lodj

LIVE STREAMING

Ramadan des débats : Panels et rencontres pour penser le Maroc de demain..

Pendant le mois de Ramadan, le Parti de l'Istiqlal organise des Nuits Ramadanesques dédiées aux débats, panels et rencontres autour des grands enjeux nationaux. Les échanges sont diffusés en direct par L'ODJ Media sur YouTube (L'ODJ 24, L'ODJ Replay, Al Alam), Facebook (L'ODJ, Al Alam, Istiqlal Youth Academy) ainsi que sur Instagram, TikTok, Kick, Twitch et LinkedIn de L'ODJ.

WWW.LODJ.MA

Brèves sportives

Fédération Royale Marocaine de Football dément toute nomination à la tête des Lions de l'Atlas

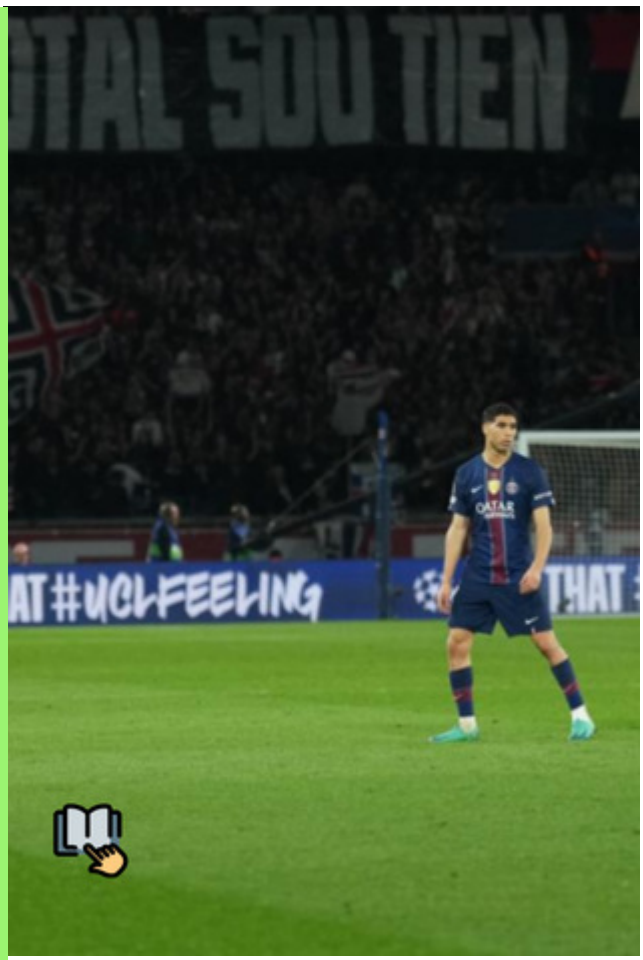
La Fédération Royale Marocaine de Football (FRMF) a publié un communiqué officiel pour démentir les informations relayées ces dernières heures concernant la supposée nomination d'un nouvel entraîneur à la tête de l'équipe nationale.
Dans sa mise au point, l'instance fédérale affirme qu'aucune décision n'a été prise quant à un éventuel changement de sélectionneur.
Elle appelle à la vigilance face aux rumeurs circulant sur certaines plateformes médiatiques et sur les réseaux sociaux.

La FRMF souligne qu'elle demeure l'unique source habilitée à communiquer toute information relative à l'encadrement technique des Lions de l'Atlas.
Elle assure qu'elle informera l'opinion publique nationale « comme elle l'a toujours fait par le passé » de tout développement concernant la sélection, en temps opportun.

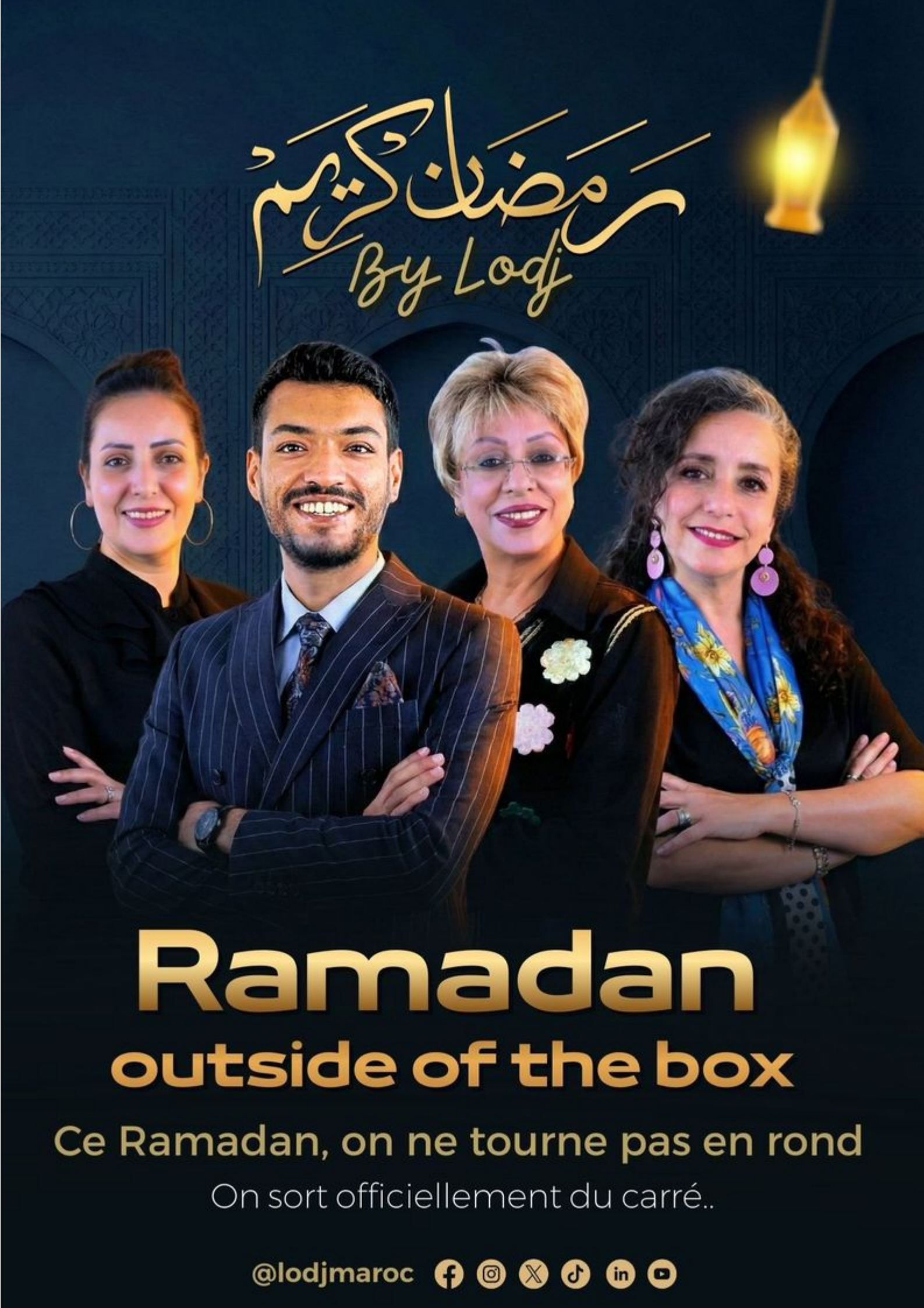
PSG–Monaco : les supporters parisiens affichent leur soutien à Achraf Hakimi

La rencontre entre le Paris Saint-Germain et l'AS Monaco, disputée au Parc des Princes en Ligue des champions de l'UEFA, a été marquée par un geste fort des tribunes en faveur d'Achraf Hakimi.
Tout au long du match, les supporters parisiens ont exprimé publiquement leur solidarité avec l'international marocain, au cœur d'une actualité judiciaire sensible.
Dès les premières minutes de la rencontre, plusieurs banderoles portant le message « Achraf, tout notre soutien » ont été déployées dans les tribunes du Parc des Princes.
Le nom du latéral droit a également été scandé à plusieurs reprises, dans une ambiance qui contrastait avec la tension entourant sa situation extra-sportive.

Ce soutien collectif visait à adresser un signal clair au joueur, régulièrement titularisé avec le PSG et présent sur le terrain malgré le contexte.
Pour une partie du public parisien, il s'agissait avant tout de rappeler l'attachement au sportif et de lui témoigner une confiance affichée.
Achraf Hakimi n'est pas resté insensible à cette marque d'affection.
Peu après la rencontre, il a partagé sur son compte officiel une image des tribunes en story, accompagnée d'un message sobre : « Merci pour le soutien ».



By Lodj
Champion
de l'actualité
LODJ
Pour une information rapide et fiable,
visitez notre site dès maintenant.
www.lodj.ma


رمضان كريم
By Lodj
Ramadan
outside of the box
Ce Ramadan, on ne tourne pas en rond
On sort officiellement du carré..
@lodjmaroc