



MAR 08 | 26

# By Lodi diveek

## LA MORT DE KHAMENEI

AUTOPSIE D'UNE OPÉRATION SECRÈTE  
QUI REDESSINE LA GUERRE MODERNE

### BREAKING NEWS

AIDES AUX SINISTRÉS :  
15.000 FAMILLES  
SOUTENUES APRÈS LES  
INONDATIONS

### ROUND-UP

Guerre en Iran : Les  
USA perdent 900  
millions de dollars  
chaque jour

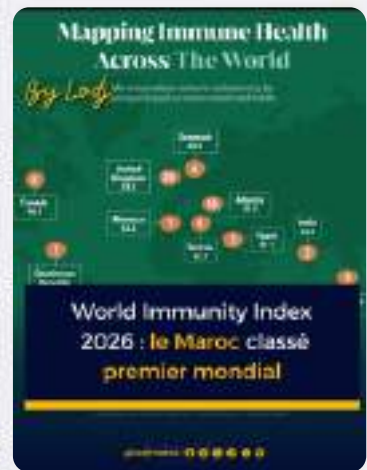
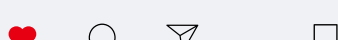


[www.lodj.ma](http://www.lodj.ma)

N°: 120 SEMAINE: 2



## LAST NEWS



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

# SOMMAIRE

**ÉDITO  
D'OUVERTURE**

**04**

**BREAKING  
NEWS**

**12**

**CULTURE  
HEBDO**

**42**

**LIFESTYLE  
HEBDO**

**50**

**DIGITAL  
HEBDO**

**56**

**SPORT  
HEBDO**

**64**

**SANTE  
HEBDO**

**72**

**AUTO  
MOTO**

**78**

**WEEK**

*By Lodj*



Imprimerie Arrissala

**LODJ I WEEK**

**120**

**MAR | 2026**

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN

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

DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLACEN

L'ODJ Média – Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

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

## LA MORT DE KHAMENEI: AUTOPSIE D'UNE OPÉRATION SECRÈTE QUI REDESSINE LA GUERRE MODERNE

**Rumeurs plus insolites (ci-dessous) : Dans ce genre d'événement spectaculaire, les réseaux sociaux deviennent très vite un laboratoire d'imagination collective.**

Le 28 février 2026 restera sans doute comme l'une des dates les plus lourdes de conséquences dans l'histoire contemporaine du Moyen-Orient. Ce jour-là, l'ayatollah Ali Khamenei, guide suprême de la République islamique d'Iran depuis près de trente-sept ans, est mort dans une frappe attribuée conjointement à Israël et aux États-Unis.

**La disparition d'un dirigeant de ce niveau n'est jamais un simple événement militaire. C'est un séisme géopolitique.**

Mais ce qui intrigue davantage encore que l'attaque elle-même, ce sont les méthodes qui ont permis de l'exécuter. Les révélations partielles du Financial Times et du New York Times esquissent les contours d'une opération d'une sophistication technologique et d'une patience stratégique rarement observées à ce degré.

**Derrière la mort de Khamenei se dessine en réalité une transformation profonde de la guerre : la guerre de la donnée.**

Une infiltration de longue durée. Selon les éléments révélés par la presse anglo-saxonne, l'opération n'est pas le fruit d'une décision improvisée dans le contexte des tensions récentes. Elle s'inscrit dans une stratégie remontant à plus de vingt-cinq ans.

Au début des années 2000, sous l'impulsion du Premier ministre israélien Ariel Sharon, le Mossad aurait placé l'Iran au sommet de ses priorités stratégiques. À partir de ce moment, un gigantesque effort d'infiltration informationnelle aurait été lancé : réseaux humains, cyber-surveillance, interceptions électroniques et analyse de données.



D'après une source citée par le Financial Times, les services israéliens connaissaient Téhéran « comme Jérusalem ». Cette phrase, qui pourrait sembler exagérée, traduit pourtant une réalité centrale : dans la guerre contemporaine, la connaissance du terrain ne passe plus seulement par les espions humains mais par la captation permanente de données.

L'une des révélations les plus frappantes concerne le système de caméras de circulation de la capitale iranienne.

Selon plusieurs sources, une grande partie de ces caméras aurait été infiltrée depuis des années. Ce type d'opération est techniquement plausible : de nombreuses infrastructures urbaines dans le monde reposent sur des systèmes numériques souvent vulnérables.

Ces caméras auraient permis aux services israéliens de reconstituer ce que les analystes appellent les « schémas de vie » des responsables iraniens : leurs trajets habituels, leurs horaires, leurs habitudes de sécurité, leurs déplacements officiels et officieux.

**Autrement dit, la ville elle-même serait devenue une immense base de données.**

Dans la guerre du XXI<sup>e</sup> siècle, chaque déplacement devient une trace, chaque caméra un capteur, chaque interaction un indice.

**Mais accumuler des données ne suffit pas. Encore faut-il savoir les exploiter.**

C'est là qu'intervient une technique désormais centrale dans le renseignement moderne au-delà des écoutes téléphonique satellitaire : la social network analysis, ou analyse des réseaux sociaux (whatsapp, Télégram , ...) par l'intelligence artificielle

Contrairement à ce que le terme peut suggérer, il ne s'agit pas uniquement de Facebook ou de Twitter, ..... Cette méthode consiste à cartographier mathématiquement les relations entre individus : qui rencontre qui, qui parle à qui, qui dépend de qui dans un système de pouvoir.

En analysant des milliards d'interactions, les services de renseignement peuvent identifier les véritables centres de décision d'un régime, parfois bien au-delà des titres officiels.

Dans un système politique opaque comme celui de la République islamique, cette approche permet de détecter les véritables cercles d'influence.

C'est ainsi que les services israéliens auraient pu anticiper une réunion exceptionnelle de hauts responsables iraniens dans un complexe situé rue Pasteur, au cœur de Téhéran.

Le 28 février au matin, plusieurs figures majeures du pouvoir iranien sont réunies : responsables militaires, chefs des Gardiens de la Révolution, dirigeants de la sécurité nationale et parmi eux se trouve Ali Khamenei. Pour Israël et les États-Unis, une telle concentration de dirigeants représente une cible stratégique exceptionnelle. Mais une opération de cette ampleur ne peut être lancée sans une certitude quasi absolue.

La doctrine israélienne impose une règle stricte : deux confirmations indépendantes doivent attester de la présence de la cible. Ce principe vise à éviter l'erreur fatale : frapper sans atteindre l'objectif.

**Selon les informations disponibles, cette double confirmation aurait été obtenue et L'opération a été alors déclenchée.**

Si la presse américaine et particulièrement le Financial Times évoque surtout le rôle israélien, le New York Times insiste davantage sur la contribution américaine.

La CIA suivait depuis plusieurs mois les déplacements du guide suprême iranien. Une source humaine dont l'identité reste évidemment secrète pour l'instant, aurait permis de confirmer l'existence de la réunion du 28 février.

Cette coopération illustre un point essentiel : malgré leurs rivalités politiques occasionnelles, les services américains et israéliens possèdent l'une des collaborations de renseignement les plus étroites au monde. Dans ce affaire, leurs informations se sont complétées et croisées.

Lorsque la présence de Khamenei est confirmée, le plan initial change. Une frappe nocturne était prévue. Elle est avancée vers débute vers six heures du matin pour exploiter cette opportunité unique et ainsi à 9h40 heure locale, les premiers missiles frappent le complexe

Selon les observateurs militaires, les appareils israéliens auraient utilisés des missiles de type Sparrow, capables de toucher une cible extrêmement précise à plus de mille kilomètres de distance. Ce type d'armement représente l'aboutissement de décennies de progrès technologique : guidage avancé, correction en vol, précision métrique.

Dans ce cas précis, l'objectif, validé par le président Trump, n'est pas la destruction massive mais la décapitation du commandement.

**Le résultat est immédiat : Ali Khamenei et plusieurs responsables militaires de premier plan (40 !) sont tués**

Mias une question centrale demeure : comment un régime réputé paranoïaque en matière de sécurité a-t-il pu exposer ainsi son dirigeant suprême ?

Le New York Times évoque une forme de négligence sécuritaire. Les dirigeants iraniens auraient sous-estimé la capacité d'infiltration de leurs adversaires.



Mais une autre hypothèse circule. Khamenei lui-même avait évoqué à plusieurs reprises la possibilité de mourir en martyr pour la République islamique. Dans la tradition révolutionnaire iranienne, le martyr n'est pas une défaite : c'est une légitimité.

Certains analystes se demandent donc si le guide suprême n'avait pas accepté consciemment ce risque. (?)

Dans l'histoire politique du Moyen-Orient, la frontière entre fatalisme religieux et calcul stratégique est souvent floue.

Au-delà de l'événement lui-même, cette opération révèle une mutation profonde des conflits contemporains.

Autrefois, éliminer un chef d'État nécessitait une invasion, un coup d'État ou un commando clandestin. Aujourd'hui, une combinaison de données, d'algorithmes et de missiles de précision peut suffire.

### **La guerre devient une équation et repose sur trois piliers : les données, l'analyse et une frappe chirurgicale**

La puissance militaire ne se mesure plus seulement en chars ou en avions, mais en capacité à traiter l'information.

### **La mort de Khamenei crée cependant un précédent inquiétant.**

Jusqu'à présent, Israël avait généralement évité d'assassiner des chefs d'État ennemis. Même lors des guerres les plus violentes, certaines lignes rouges restaient implicites. Cette barrière semble désormais franchie. Si l'élimination ciblée de dirigeants devient une pratique normalisée, la stabilité internationale pourrait entrer dans une zone inconnue.

Les régimes autoritaires pourraient renforcer leur bunkerisation.

Les dirigeants démocratiques pourraient eux aussi devenir des cibles.

La logique de la décapitation stratégique pourrait s'étendre.

Reste enfin la question la plus importante : que devient l'Iran après la disparition de son guide suprême ?

Ali Khamenei était bien plus qu'un chef religieux. Il était l'architecte du système politique iranien depuis la fin des années 1980. Sa mort ouvre une période d'incertitude majeure.

### **Trois scénarios sont désormais évoqués par les analystes :**

une consolidation du régime autour des Gardiens de la Révolution  
une transition contrôlée vers un nouveau guide suprême  
ou, dans le scénario le plus instable, une fragmentation interne du pouvoir

### **Dans tous les cas, l'équilibre du Moyen-Orient pourrait être profondément modifié.**

Une leçon stratégique car cette opération révèle une vérité brutale du XXI<sup>e</sup> siècle.

Dans le monde hyperconnecté d'aujourd'hui, aucun dirigeant, aussi puissant soit-il, n'est totalement invisible.

La surveillance globale, l'analyse algorithmique et les armes de précision ont transformé la guerre en chasse ciblée.

### **Les batailles d'hier se gagnaient par le nombre. Celles d'aujourd'hui se gagnent par l'information.**

Et dans cette guerre silencieuse des données, la ligne entre sécurité et vulnérabilité n'a jamais été aussi mince.

### **Rumeurs plus insolites : Dans ce genre d'événement spectaculaire, les réseaux sociaux deviennent très vite un laboratoire d'imagination collective.**

La mort d'un dirigeant aussi central que l'ayatollah Ali Khamenei n'échappe évidemment pas à ce phénomène. Plus l'opération paraît sophistiquée, plus l'imaginaire populaire cherche à combler les zones d'ombre avec des récits extraordinaires.

Depuis quelques jours, plusieurs rumeurs particulièrement insolites circulent sur X, Telegram ou certains forums géopolitiques. Elles ne reposent sur aucune confirmation sérieuse, mais elles disent quelque chose du climat psychologique autour de cette affaire : la conviction diffuse que l'infiltration israélienne en Iran serait presque totale.



رمضان كريم  
By Lodj



# Ramadan outside of the box

Ce Ramadan, on ne tourne pas en rond  
On sort officiellement du carré..

@lodjmaroc



Plus étonnant encore, certaines spéculations parlent d'une infiltration par les objets du quotidien : lunettes, stylos, montres, voire chapelets électroniques qui auraient servi à collecter des données biométriques. Là encore, rien ne permet de confirmer ces hypothèses.

### **Pourquoi ces histoires se propagent-elles si vite ?**

Parce que l'affaire des bipeurs piégés du Hezbollah, qui avait réellement démontré la capacité d'Israël à manipuler des chaînes d'approvisionnement technologiques, a profondément marqué les esprits. Elle a installé l'idée que les services israéliens pouvaient infiltrer presque n'importe quel objet.

Dans l'imaginaire collectif, la frontière entre espionnage plausible et science-fiction devient alors très floue.

En réalité, les opérations de renseignement les plus efficaces reposent rarement sur des gadgets spectaculaires. Elles reposent sur des choses beaucoup plus banales : des sources humaines, des failles dans les systèmes informatiques, des erreurs de sécurité, et surtout une accumulation patiente d'informations pendant des années.

Mais dans les guerres modernes, la bataille de l'information ne s'arrête jamais au moment de la frappe. Elle continue dans l'espace numérique, où rumeurs, théories et récits fantastiques participent eux aussi à la construction d'un mythe stratégique.

Et parfois, pour un service de renseignement, laisser circuler ces histoires n'est pas forcément une mauvaise chose. Car plus l'ennemi croit que vous êtes partout... moins il sait où vous êtes réellement.

### **Avertissement au lecteur : Le texte ci-dessus relève d'un travail d'investigation informationnelle et journalistique.**

Les éléments évoqués s'appuient sur des recoupements de sources médiatiques, des analyses publiques et des rumeurs circulant dans l'espace informationnel international. Ils ne constituent en aucun cas des informations issues de sources officielles, ni des confirmations émanant d'autorités gouvernementales ou d'organismes habilités.

Dans des contextes géopolitiques marqués par la guerre de l'information, les opérations d'influence et la circulation accélérée de récits concurrents, il est essentiel de rappeler que certaines hypothèses ou pistes mentionnées relèvent encore du domaine spéculatif.

Seul le travail patient des historiens, appuyé sur l'ouverture d'archives, de documents classifiés et de témoignages vérifiés, permettra un jour d'établir avec précision la réalité complète des faits et des mécanismes qui ont pu conduire à ces événements. En attendant, cette enquête se veut avant tout une contribution au débat public et à la compréhension d'un moment trouble de l'actualité internationale.



**ADNANE  
BENCHAKROUN**

رمضان كريم  
By Lody



# Traumas & Tabous

**Parler vrai pour guérir mieux.**

**Ici, on ouvre les dossiers que les autres ferment**

@lodjmaroc





# GUERRE EN IRAN : BILAN RÉGIONAL LOURD, PERTES D'ARGENT POUR LE GOLFE ET CHOC ÉNERGÉTIQUE MONDIAL

**Sept jours après le déclenchement des frappes militaires contre l'Iran, le conflit s'installe désormais dans une dynamique d'escalade prolongée. Les opérations militaires se poursuivent sur plusieurs fronts, le bilan humain continue de s'alourdir et les conséquences économiques commencent déjà à se diffuser bien au-delà du Moyen-Orient.**

### **7<sup>e</sup> jour, bilan humain lourd et risque d'embrasement régional**

Initialement centrée sur des frappes contre des installations iraniennes, la crise s'est progressivement transformée en confrontation régionale impliquant indirectement plusieurs pays. Les bombardements, les tirs de missiles et les attaques de drones se succèdent, tandis que les tensions diplomatiques restent extrêmement élevées. À ce stade, aucun acteur majeur ne semble prêt à reculer.

### **Un bilan humain déjà très lourd**

Les chiffres disponibles au sixième jour du conflit faisaient état d'environ 1.300 morts dans l'ensemble des zones touchées, un bilan appelé à évoluer. L'Iran reste de très loin le pays le plus touché avec environ 1.190 morts, dont 435 militaires et 436 civils, ainsi que plusieurs centaines de victimes encore non identifiées. Le nombre de blessés dépasserait 6.000 personnes. Du côté d'Israël, les autorités ont confirmé 12 morts, 11 disparus et plus de 1.400 blessés à la suite des tirs de missiles et d'attaques de drones.

Le conflit s'est également étendu au Liban. Les frappes israéliennes visant des positions liées au Hezbollah dans la banlieue sud de Beyrouth ont fait 77 morts et plus de 500 blessés, provoquant également plus de 80.000 déplacés. Des pertes ont aussi été signalées sur certaines bases militaires américaines ainsi que dans plusieurs pays du Golfe touchés par des tirs indirects.

### **Intensification des frappes et extension du conflit**

Sur le plan militaire, la guerre s'intensifie. Les États-Unis ont déjà frappé plus de 1.000 cibles en Iran, visant notamment des infrastructures militaires, des installations stratégiques et des sites liés aux programmes de drones et de missiles.

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

By Lodi



# PLUS QU'UN MEDIA,

un nouvel état  
d'esprit pour  
ce mois sacré



@lodjmaroc



# AIDES AUX SINISTRÉS : 15.000 FAMILLES SOUTENUES APRÈS LES INONDATIONS

**Après les inondations qui ont touché plusieurs régions du nord et de l'ouest du Maroc, l'État accélère la réponse sociale et économique. À Rabat, le ministre délégué chargé du Budget, Fouzi Lekjaa, a détaillé un dispositif d'aides financières directes destiné aux familles sinistrées et à la relance des territoires touchés. Une intervention qui combine urgence sociale et reconstruction.**

Face aux conséquences des récentes inondations ayant frappé plusieurs provinces du nord et de l'ouest du Maroc, le gouvernement a activé un mécanisme d'aide financière directe pour soutenir rapidement les ménages touchés. Selon les chiffres communiqués jeudi à Rabat par le ministre délégué chargé du Budget, Fouzi Lekjaa, 15.000 familles sinistrées ont déjà bénéficié d'une aide exceptionnelle de 6.000 dirhams par foyer.

Cette mesure s'inscrit dans le cadre du programme gouvernemental d'accompagnement des populations affectées par les intempéries. Sur le terrain, les dégâts ont parfois été significatifs : habitations endommagées, commerces perturbés et infrastructures fragilisées. Dans plusieurs localités, les habitants ont dû faire face à des montées d'eau soudaines qui ont laissé derrière elles des pertes matérielles importantes.

Lors de son intervention, le ministre a rappelé que ce dispositif s'inscrit dans la mobilisation nationale engagée conformément aux Hautes Instructions Royales. L'objectif est double : apporter une aide immédiate aux ménages touchés et accélérer la remise en état des zones sinistrées.

Au-delà de ce premier soutien d'urgence, un second volet concerne la réhabilitation des logements partiellement endommagés. Les familles ayant pu regagner leurs habitations recevront 15.000 dirhams supplémentaires afin de financer les travaux nécessaires pour réparer les dégâts causés par les intempéries. Cette enveloppe vise notamment à remettre en état les structures fragilisées et les installations domestiques touchées.

Le dispositif inclut également les commerces impactés par les inondations. Les activités économiques locales, souvent fragiles dans les zones rurales et périurbaines, pourront bénéficier du même montant de 15.000 dirhams afin de relancer leurs opérations et limiter les pertes liées à l'arrêt temporaire de leurs activités.

[LIRE LA SUITE](#)

# IMAGE DE LA SEMAINE



# MAROC : LES ÉLECTIONS LÉGISLATIVES AURONT LIEU LE 23 SEPTEMBRE 2026

**Une annonce faite après le Conseil de gouvernement**

La décision a été rendue publique par Mustapha Baitas lors de son briefing hebdomadaire avec la presse. Le porte-parole du gouvernement a précisé que les électeurs marocains seront appelés aux urnes le 23 septembre 2026 pour élire leurs représentants au Parlement. Cette communication intervient plusieurs mois avant l'ouverture de la campagne électorale, laissant le temps aux partis politiques de préparer leurs programmes et leurs alliances.

**Un scrutin attendu dans un contexte politique stratégique**

Les élections législatives constituent un moment clé pour l'équilibre institutionnel du pays. Elles permettent de redéfinir les rapports de force entre les partis et de déterminer les orientations politiques pour les années suivantes. À mesure que l'échéance approche, les formations politiques devraient intensifier leurs préparatifs afin de mobiliser leurs électeurs et de présenter leurs projets pour la prochaine législature. La date désormais fixée ouvre ainsi une nouvelle phase dans la vie politique marocaine, marquée par la préparation d'un scrutin déterminant pour l'avenir du paysage parlementaire.

**Le gouvernement marocain a annoncé la date des prochaines élections législatives. Les membres de la Chambre des représentants seront élus le mercredi 23 septembre 2026, selon une décision officialisée à l'issue du Conseil de gouvernement. L'annonce a été faite par Mustapha Baitas, porte-parole du gouvernement, lors du point de presse tenu après la réunion hebdomadaire de l'exécutif.**

## **Une échéance majeure du calendrier politique**

Ce scrutin constituera l'un des principaux rendez-vous politiques de l'année 2026 au Maroc. Il permettra de renouveler les 395 députés de la Chambre des représentants, première chambre du Parlement.

Les élections législatives déterminent également la configuration politique du pays, puisqu'elles conditionnent la formation du futur gouvernement. À l'issue du scrutin, le chef du gouvernement est nommé parmi les membres du parti arrivé en tête des élections. La fixation officielle de la date marque ainsi le lancement progressif du calendrier électoral qui structurera la vie politique marocaine dans les prochains mois.

# CHIFFRE DE LA SEMAINE

**ASSURANCES : LE MARCHÉ ATTEINT UN  
RECORD DE 64,3 MILLIARDS DE DH EN  
2025**



Porté par l'épargne et l'automobile, le secteur marocain des assurances signe en 2025 une performance record. Avec un chiffre d'affaires (hors réassureurs exclusifs) en hausse de 7,9%, à 64,3 milliards de dirhams, la dynamique confirme la résilience et la montée en puissance des grands segments traditionnels du marché.



# ROYAL AIR MAROC

## RAPATRIE 270 MAROCAINS BLOQUÉS À DUBAÏ

La compagnie Royal Air Maroc a organisé mercredi 4 mars 2026 un vol spécial pour rapatrier des ressortissants marocains bloqués à Dubaï, aux Émirats arabes unis, dans un contexte de perturbations aériennes liées aux tensions au Moyen-Orient. L'avion a décollé en direction de Casablanca à 18h00 (heure marocaine) avec 270 passagers à bord. Cette opération intervient alors que plusieurs espaces aériens de la région ont été fermés en raison de la dégradation de la situation sécuritaire, provoquant l'annulation ou la perturbation de nombreux vols.

### Un vol spécial organisé en urgence

Selon une source responsable au sein de la compagnie, ce vol a été affrété afin d'évacuer les Marocains restés bloqués à Dubaï après les restrictions aériennes dans la région. L'appareil a assuré la liaison directe vers Casablanca afin de permettre aux passagers de regagner le Royaume dans les meilleurs délais. Cette initiative s'inscrit dans les mesures prises pour assister les voyageurs marocains impactés par les perturbations du trafic aérien.

### Des annulations de vols dans la région

Royal Air Maroc avait annoncé la veille le maintien de l'annulation de plusieurs vols à destination ou en provenance de certaines zones du Moyen-Orient. La compagnie explique cette décision par la fermeture de plusieurs espaces aériens, imposée pour des raisons de sécurité.

Dans un message publié sur ses canaux officiels, le transporteur national a indiqué suivre l'évolution de la situation de près afin de tenir les passagers informés des derniers développements. La compagnie souligne également que ces décisions sont prises dans le strict respect des normes internationales de sécurité et de sûreté aérienne.

### Des solutions proposées aux passagers

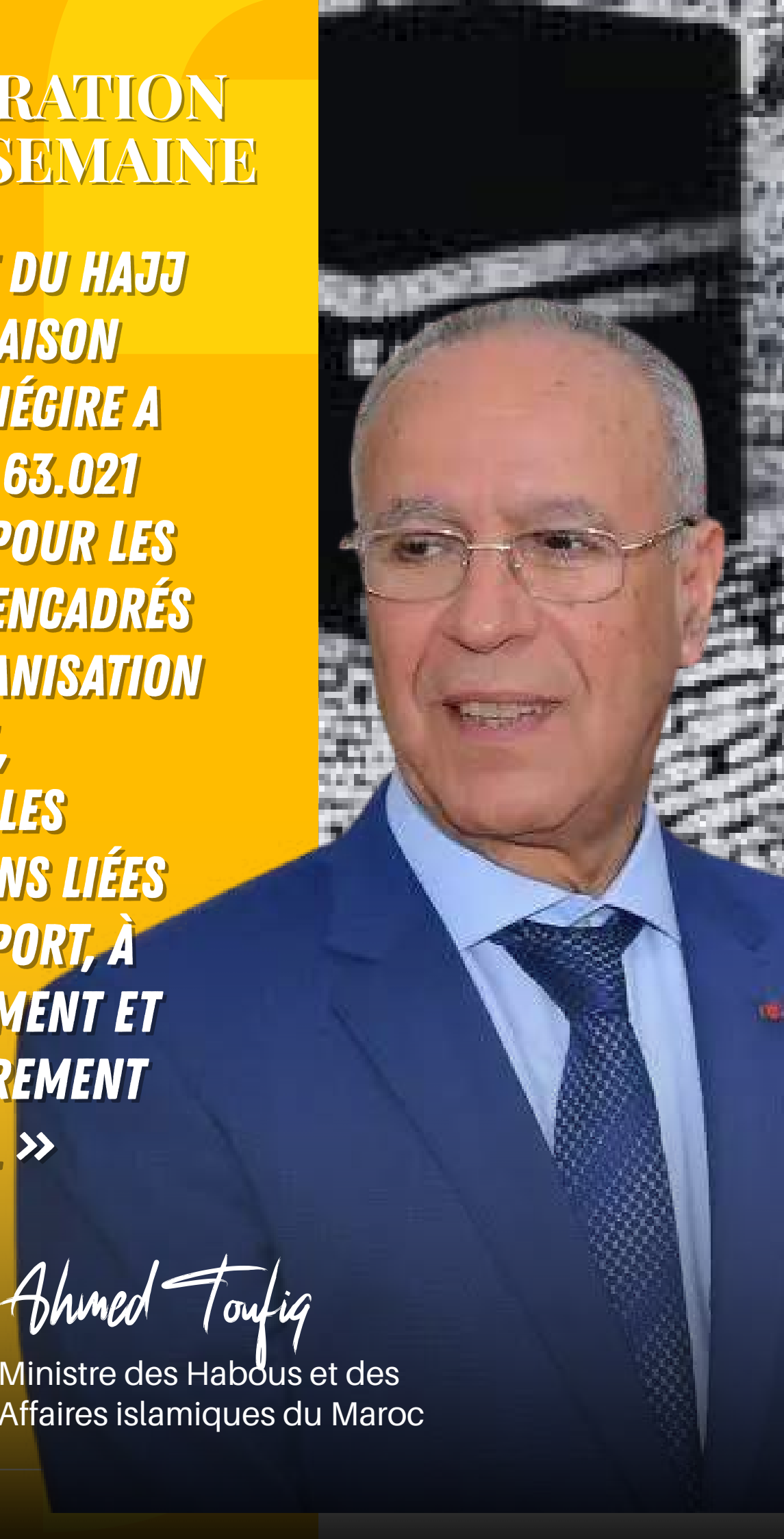
Pour limiter l'impact de ces perturbations, Royal Air Maroc propose aux passagers concernés des options flexibles de reprogrammation de leurs vols.

Les voyageurs peuvent effectuer ces démarches en contactant les centres d'appel de la compagnie ou en se rendant dans leur point de vente initial. Il leur est également recommandé de vérifier régulièrement le statut de leur vol et de mettre à jour leurs coordonnées via la plateforme de gestion des réservations.

[LIRE LA SUITE](#)

# DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**« LE COÛT DU HAJJ  
POUR LA SAISON  
1447 DE L'HÉGIRE A  
ÉTÉ FIXÉ À 63.021  
DIRHAMS POUR LES  
PÈLERINS ENCADRÉS  
PAR L'ORGANISATION  
OFFICIELLE,  
INCLUANT LES  
PRESTATIONS LIÉES  
AU TRANSPORT, À  
L'HÉBERGEMENT ET  
À L'ENCADREMENT  
RELIGIEUX. »**

A portrait of Ahmed Toufig, a middle-aged man with short grey hair and glasses, wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a dark blue patterned tie. He is smiling slightly and looking towards the camera. The background is dark and out of focus.

*Ahmed Toufig*

Ministre des Habous et des  
Affaires islamiques du Maroc

# TRAITE HUMAINE : LE SCANDALE QUI ÉBRANLE LA MÉDECINE



**La Cour d'appel de Fès a rendu un verdict retentissant en condamnant un psychiatre de renom à vingt ans de réclusion criminelle pour traite d'êtres humains. Cette affaire sordide, qui a profondément choqué l'opinion publique, lève le voile sur les dérives possibles au sein du corps médical et relance urgemment le débat sur la nécessité de renforcer les mécanismes de contrôle et de protection des patients.**

## **Un nouveau débat sur la protection des patients vulnérables**

C'est une décision de justice qui fera date dans les annales judiciaires marocaines. La condamnation à deux décennies de prison ferme d'un spécialiste en psychiatrie et addictologie à Fès marque l'épilogue d'une affaire aussi complexe que glaçante. Poursuivi pour des chefs d'inculpation d'une extrême gravité, incluant la traite d'êtres humains, la séquestration et l'exploitation de la vulnérabilité de ses patients, le praticien a vu la cour retenir l'ensemble des charges pesant contre lui. Ce verdict exemplaire témoigne de la volonté des magistrats de sanctionner avec la plus grande sévérité les abus d'autorité, particulièrement lorsqu'ils sont commis par ceux censés soigner et protéger.

Les détails de l'enquête ont révélé un mode opératoire glaçant, où le serment d'Hippocrate a été bafoué au profit d'une manipulation psychologique destructrice. Le médecin utilisait son statut et l'emprise inhérente à sa discipline pour assujettir des individus en détresse émotionnelle ou psychique. Au lieu de leur offrir une thérapie salvatrice, il les enfermait dans une spirale de dépendance et d'exploitation. Le choc ressenti par la société marocaine est à la mesure de la confiance traditionnellement accordée au corps médical, une confiance ici tragiquement trahie.

Au-delà du cas individuel, ce scandale met en lumière des failles systémiques inquiétantes. Il interroge directement l'efficacité des instances de régulation de la profession médicale et les protocoles d'inspection des cabinets privés et des cliniques spécialisées.

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

# TOP

## **La BEI publie une carte du Maroc incluant le Sahara dans son rapport 2025**

Dans son Rapport Annuel sur les Investissements 2025/2026, la Banque européenne d'investissement a dévoilé une carte du Maroc qui inclut le Sahara, une première pour une institution de l'UE. Ce document, publié mardi, marque un tournant significatif.



# FLOP

## **Cimetières saturés, sites anarchiques : le Maroc doit mobiliser 70 ha par an**

Le système de gestion des cimetières musulmans au Maroc montre des signes inquiétants de saturation et de désorganisation. Un rapport des Cours régionales des comptes (CRC), révèle que le pays doit mobiliser au moins 70 hectares supplémentaires chaque année pour faire face aux besoins d'inhumation, alors que 919 cimetières ont déjà atteint leur capacité maximale.



# FACTURES EN HAUSSE : LAFTIT S'EXPLIQUE AU PARLEMENT

**Interpellé par les élus de la nation sur l'explosion des factures d'eau et d'électricité, le ministre de l'Intérieur, Abdelouafi Laftit, a dû clarifier la position du gouvernement. Entre le démenti de toute hausse tarifaire officielle et la mise en cause des anciens systèmes de distribution, le débat met en lumière les défis de la transition vers les nouvelles Sociétés Régionales Multiservices (SRM).**

## **Le ministre de l'Intérieur dément toute augmentation officielle**

L'hémicycle a été le théâtre d'échanges particulièrement intenses concernant une problématique qui touche directement le portefeuille des citoyens marocains. Face à la grogne sociale suscitée par la hausse soudaine et marquée des factures d'eau et d'électricité, une parlementaire a exigé des réponses claires de la part de l'exécutif. Les ménages, déjà éprouvés par un contexte inflationniste global, perçoivent ces augmentations comme une menace directe pour leur pouvoir d'achat, réclamant une intervention urgente pour réguler un secteur vital.

Prenant la parole pour apaiser les tensions, le ministre de l'Intérieur, Abdelouafi Laftit, a formellement démenti toute décision gouvernementale visant à augmenter les tarifs de l'eau et de l'électricité. Selon lui, les anomalies constatées sur les quittances de nombreux foyers ne découlent pas d'une nouvelle grille tarifaire,

mais plutôt des dysfonctionnements hérités des anciens opérateurs de distribution. Il a souligné que les erreurs d'estimation et les retards de relève des compteurs sont les principaux responsables de ces pics de facturation qui ont tant choqué l'opinion publique.

Pour remédier à cette situation structurelle, le ministre a mis en avant le rôle crucial des nouvelles Sociétés Régionales Multiservices. Ces entités, récemment déployées pour unifier et moderniser la gestion de l'eau et de l'électricité à l'échelle régionale, portent un ambitieux programme d'investissement estimé à plusieurs dizaines de milliards de dirhams. L'objectif affiché est de rénover les infrastructures vieillissantes, d'optimiser les rendements des réseaux et de garantir une facturation transparente et équitable pour chaque citoyen.

Cependant, les explications gouvernementales peinent encore à rassurer totalement les associations de protection des consommateurs. Ces dernières insistent sur la nécessité d'un audit indépendant des compteurs et d'un accompagnement financier pour les familles les plus vulnérables. La transition vers ce nouveau modèle de gestion s'annonce donc comme un test majeur pour l'exécutif, qui devra prouver que la modernisation des services publics peut rimer avec la préservation du pouvoir d'achat.

# NOMINATION DE LA SEMAINE

**DGSN : HAMMOUCHI  
NOMME DE  
NOUVEAUX  
RESPONSABLES  
DANS PLUSIEURS  
VILLES DU MAROC**



**Le directeur général de la Sûreté nationale, Abdellatif Hammouchi, a validé une nouvelle série de nominations dans plusieurs villes du Maroc.**



# DRONES ET CYBER : LE NOUVEAU BOUCLIER MAROCAIN

Dans un contexte géopolitique mondial et régional de plus en plus volatil, le Maroc opère une mutation stratégique majeure de son appareil de défense. En investissant massivement dans la cyberdéfense et l'acquisition de drones de dernière génération, les Forces Armées Royales s'adaptent aux nouveaux paradigmes de la guerre asymétrique pour garantir l'intégrité et la souveraineté du Royaume.

## La technologie au service exclusif de la souveraineté

La nature des conflits a radicalement changé, et le Maroc l'a parfaitement assimilé. L'ère des confrontations exclusivement conventionnelles, opposant des armées régulières sur des champs de bataille délimités, cède la place à des menaces hybrides, diffuses et hautement technologiques. Face à cette réalité, le Royaume a entrepris une modernisation accélérée de sa doctrine militaire, plaçant l'innovation technologique au cœur de sa stratégie de dissuasion et de défense. Les Forces Armées Royales (FAR) se transforment pour répondre à ce que les experts appellent la guerre asymétrique.

L'acquisition et le développement d'une flotte diversifiée de véhicules aériens sans pilote, communément appelés drones, constituent le fer de lance de cette nouvelle approche. Ces équipements offrent une capacité de surveillance continue, de renseignement en temps réel et de frappe chirurgicale à moindre coût humain et matériel. En intégrant des drones de reconnaissance et de combat issus de partenariats internationaux stratégiques, le Maroc sécurise ses vastes frontières terrestres et maritimes avec une efficacité redoutable, neutralisant les menaces potentielles bien avant qu'elles n'atteignent le territoire national.

Parallèlement à la maîtrise de l'espace aérien, la sécurisation de l'espace numérique est devenue une priorité absolue. La cyberdéfense ne relève plus de la science-fiction mais constitue la première ligne de front contre des attaques capables de paralyser les infrastructures critiques d'un pays. Le Maroc multiplie les investissements pour former des cyber-soldats d'élite et développer des pare-feux souverains.

[LIRE LA SUITE](#)

# INAUGURATION DE LA SEMAINE

## OUVERTURE VENDREDI DE LA MOSQUÉE MOHAMMED VI À N'DJAMENA



En exécution des Hautes Instructions de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, Amir Al-Mouminine, que Dieu L'assiste, la Fondation Mohammed VI des Oulémas Africains supervisera, vendredi, l'ouverture de la Mosquée Mohammed VI à N'Djamena, et ce en coordination avec les autorités tchadiennes compétentes et la section de la Fondation en République du Tchad.

# GUERRE EN IRAN : LES USA PERDENT 900 MILLIONS DE DOLLARS CHAQUE JOUR

**L'opération militaire américaine contre l'Iran, baptisée « Epic Fury », est entrée dans sa 6<sup>e</sup> journée et la question du coût de cette intervention commence à agiter le débat politique à Washington. Selon plusieurs estimations, les premières heures de la campagne militaire auraient déjà coûté près de 3,7 milliards de dollars, soit environ 891 millions de dollars dépensés chaque jour.**

### **Une guerre plus coûteuse que prévu**

Alors que le président Donald Trump et le secrétaire à la Défense Pete Hegseth évoquent une guerre susceptible de durer plusieurs semaines, les élus américains s'interrogent désormais sur l'impact financier de ce conflit pour les finances publiques.

Les premières analyses montrent que la majorité des dépenses engagées n'étaient pas prévues dans le budget du Département de la Défense. Une grande partie de ces coûts devra donc être financée par des crédits supplémentaires votés par le Congrès.

Au Sénat, les critiques commencent à émerger. Le chef de la majorité démocrate Chuck Schumer a rappelé que si la question nucléaire iranienne constitue une menace stratégique, une nouvelle guerre longue au Moyen-Orient pourrait devenir politiquement et économiquement difficile à soutenir.

Selon Kent Smetters, directeur du Penn Wharton Budget Model, le coût économique total de l'opération pourrait atteindre jusqu'à 210 milliards de dollars si les opérations militaires se prolongent. Sources : Penn Wharton Budget Model, déclarations au Sénat américain.

### **La facture des munitions explose**

Les estimations du Center for Strategic and International Studies (CSIS) montrent que la plus grande partie de la facture provient des munitions utilisées lors des frappes. Sur les 3,7 milliards de dollars dépensés durant les premières 100 heures, environ 3,1 milliards correspondent au remplacement des stocks d'armes.

Les forces américaines auraient utilisé plus de 2.000 munitions contre des cibles iraniennes, incluant des missiles de croisière, des bombes guidées et des systèmes de défense antimissile. La défense contre les drones et missiles iraniens représente à elle seule près de 1,7 milliard de dollars. Sources : Center for Strategic and International Studies (CSIS), estimations militaires.

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

# GUERRE AU MOYEN-ORIENT : LE BILAN HUMAIN AU 6<sup>e</sup> JOUR DU CONFLIT PAYS PAR PAYS (+1300 MORTS)

International



**Israël s'est transformé en crise régionale touchant plusieurs pays. Les combats, frappes de drones et tirs de missiles ont provoqué plus de 1.300 morts et plusieurs milliers de blessés dans la région, selon les bilans communiqués par différentes autorités locales et organisations internationales. Les chiffres restent évolutifs, les opérations militaires se poursuivant sur plusieurs fronts.**

## **L'Iran, principal pays touché par les bombardements**

L'Iran concentre la majorité des pertes humaines depuis le début de l'offensive militaire. Le bilan fait état de 1.190 morts, dont 435 militaires, 436 civils et 319 victimes non identifiées, ainsi que environ 6.000 blessés. Ces pertes sont principalement liées aux frappes aériennes américaines et israéliennes visant des installations militaires et des centres de commandement. Sources : Human Rights Activists in Iran, autorités locales iraniennes, médias internationaux.

## **Israël et le Liban également touchés par les combats**

En Israël, les tirs de missiles et de drones ont fait 12 morts, 11 disparus et 1.473 blessés depuis le début du conflit. Les attaques proviennent principalement de l'Iran et de groupes alliés dans la région.

Au Liban, les frappes israéliennes et les combats avec le Hezbollah ont causé 77 morts, 527 blessés et 83.000 déplacés, notamment dans le sud du pays et dans la banlieue sud de Beyrouth. Sources : autorités israéliennes, autorités libanaises, agences de l'ONU.

## **Les bases américaines et les pays du Golfe frappés**

Plusieurs pays du Golfe ont été touchés par des attaques de drones et de missiles visant des installations militaires ou des bases américaines. Aux États-Unis, le bilan fait état de 6 militaires tués et 20 blessés dans des attaques visant des bases américaines dans la région.

Aux Émirats arabes unis, les frappes ont causé 3 morts et 78 blessés, tandis que le Koweït déplore 4 morts et 35 blessés. À Bahreïn, les autorités font état de 2 morts et 6 blessés, alors que le Qatar compte 16 blessés et Oman 1 mort et 5 blessés. Sources : autorités nationales des pays concernés, médias régionaux.

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



## IRAN : DONALD TRUMP VEUT PESER SUR LE CHOIX DU SUCCESSEUR D'ALI KHAMENEI

**Le président américain Donald Trump a affirmé jeudi vouloir être impliqué dans le choix du futur guide suprême iranien, après la mort d'Ali Khamenei, tué lors des premières frappes de l'offensive américano-israélienne lancée le 28 février 2026.**

### **Trump rejette la candidature du fils de Khamenei**

Dans un entretien accordé au média américain Axios, le locataire de la Maison Blanche a déclaré qu'il n'accepterait pas que Mojtaba Khamenei, fils du dirigeant iranien, lui succède à la tête de la République islamique.

Donald Trump a qualifié Mojtaba Khamenei de « poids plume », estimant qu'il ne représentait pas une option acceptable pour l'avenir de l'Iran. Le président américain affirme vouloir l'émergence d'un dirigeant capable de « ramener la paix et l'harmonie » dans le pays.

Il a également affirmé que Washington devait être associé au processus de succession, déclarant qu'il « devait être impliqué dans la nomination » du prochain dirigeant iranien. Pour illustrer sa position, Donald Trump a évoqué le précédent vénézuélien, affirmant avoir joué un rôle dans l'évolution politique du pays après la crise de pouvoir à Caracas.

### **Une succession incertaine à Téhéran**

La disparition d'Ali Khamenei, qui dirigeait l'Iran depuis 1989, a ouvert une période de forte incertitude politique. Plusieurs personnalités sont évoquées comme prétendants à la succession, parmi lesquelles Mojtaba Khamenei ou encore Hassan Khomeini, petit-fils du fondateur de la République islamique, l'ayatollah Rouhollah Khomeini.

En attendant la désignation officielle d'un nouveau guide suprême, un conseil de direction intérimaire assure la gestion des affaires de l'État, conformément aux dispositions constitutionnelles iraniennes. Le processus de succession doit normalement être tranché par l'Assemblée des experts, l'organe religieux chargé de désigner le guide suprême.

# VIDÉO DE LA SEMAINE



Replay – Ftour des Ingénieurs : La souveraineté alimentaire au Maroc, Réalité et Enjeux..



# WASHINGTON SOUS TENSION : TRUMP REMANIE LA SÉCURITÉ INTÉRIEURE EN PLEINE TEMPÊTE POLITIQUE



À Washington, les signaux d'alerte s'accroissent. Le président américain Donald Trump a annoncé ce jeudi 5 mars 2026 sur Truth Social le remplacement de la secrétaire à la Sécurité intérieure Kristi Noem. Pour lui succéder, il a choisi le sénateur républicain de l'Oklahoma Markwayne Mullin, une nomination qui doit encore être confirmée par le Sénat.

### Un ministère clé au cœur de la machine sécuritaire américaine

Sur le papier, il s'agit d'un simple changement de titulaire à la tête du Department of Homeland Security (DHS), l'une des administrations les plus sensibles de l'appareil d'État américain. Dans le contexte actuel, la décision ressemble plutôt à un remaniement stratégique en pleine crise, révélateur de tensions internes au sommet du pouvoir.

Créé après les attentats du 11 septembre 2001, le DHS est aujourd'hui l'un des piliers de la sécurité nationale américaine. Il supervise un vaste ensemble d'agences :

la sécurité des frontières,  
les services d'immigration,  
la cybersécurité,  
la protection des infrastructures critiques,  
et la gestion des crises majeures.

Autrement dit, changer le responsable de ce ministère en période de fortes tensions internationales et de crispation politique intérieure n'est jamais anodin.

Dans les cercles politiques de Washington, certains observateurs estiment que cette décision traduit une volonté de reprendre un contrôle plus direct sur les politiques de sécurité intérieure, notamment sur les dossiers migratoires et les menaces cyber.

### La chute de Kristi Noem : rupture politique ou simple ajustement ?

Kristi Noem, ancienne gouverneure du Dakota du Sud, avait été choisie par Trump pour incarner une ligne dure sur la sécurité et l'immigration. Son profil correspondait parfaitement à la doctrine politique du président : fermeté aux frontières, réduction de l'immigration illégale et priorité à la souveraineté nationale.

### Son remplacement soulève donc plusieurs questions.

Aucune explication détaillée n'a été fournie dans l'annonce officielle. Les messages publiés par Trump évoquent simplement un changement d'équipe et remercient Noem pour son travail. Mais à Washington, les départs soudains sont rarement dénués d'arrière-pensées.

[LIRE LA SUITE](#)

# GOOD NEWS GOOD NEWS



## UN PANCRÉAS ARTIFICIEL PRODUCTEUR D'INSULINE, NOUVEL ESPOIR CONTRE LE DIABÈTE

Depuis plusieurs années, la médecine régénérative parvient à fabriquer en laboratoire des cellules pancréatiques, mais sans retrouver la précision et la coordination d'un organe vivant. Une avancée récente publiée dans la revue scientifique *Science* par une équipe de l'Université de Pennsylvanie, aux États-Unis, franchit un cap en associant biologie et électronique.

# GUERRE : L'AZERBAÏDJAN ACCUSE L'IRAN APRÈS UNE ATTAQUE DE DRONES ET MENACE DE RIPOSTER



**La guerre au Moyen-Orient s'étend à de nouveaux territoires. Deux drones venus d'Iran ont frappé jeudi 5 mars 2026 l'enclave azerbaïdjanaise du Nakhitchevan, provoquant des dégâts et faisant deux blessés, selon les autorités de Bakou. L'incident a immédiatement déclenché une crise diplomatique entre les deux pays. Les autorités azerbaïdjanaises affirment que les appareils ont traversé la frontière iranienne avant de s'abattre sur plusieurs sites civils.**

### **Deux frappes sur des infrastructures civiles**

Le premier drone s'est écrasé près d'une école dans le village de Chakarabad, provoquant des dégâts matériels mais sans faire de victimes. Un second appareil a ensuite touché le terminal de l'aéroport de la République autonome de Nakhitchevan, où deux personnes ont été blessées.

Des images diffusées localement montrent également des dégâts dans la ville de Julfa, où un établissement scolaire aurait été endommagé. Cette attaque constitue l'un des premiers incidents directs impliquant le territoire azerbaïdjanais depuis le début de l'escalade militaire régionale.

### **Bakou convoque l'ambassadeur iranien**

La réaction de Bakou a été immédiate. Le ministère azerbaïdjanais des Affaires étrangères a convoqué l'ambassadeur d'Iran à Bakou afin d'exprimer une « vive protestation » contre cette attaque.

Les autorités azerbaïdjanaises estiment que cet acte viole les principes du droit international et contribue à l'escalade des tensions dans la région. Le ministère de la Défense a averti que l'attaque « ne restera pas sans réponse », indiquant que le gouvernement prépare des mesures de représailles pour protéger la souveraineté et les infrastructures du pays.

### **Téhéran nie toute responsabilité**

De son côté, l'Iran a fermement démenti toute implication dans l'incident. Selon l'armée iranienne, aucune frappe de drone n'a été menée contre l'Azerbaïdjan. Les autorités iraniennes ont rejeté la responsabilité sur Israël, suggérant que l'État hébreu pourrait être à l'origine de l'attaque.

**LIRE LA SUITE**

# INSOLITE DE LA SEMAINE

**20 CHAMEAUX  
DISQUALIFIÉS  
D'UN CONCOURS  
DE BEAUTÉ EN  
OMAN POUR  
USAGE DE BOTOX  
ET CHIRURGIE  
ESTHÉTIQUE**



# UE-ÉTATS-UNIS : BRUXELLES PRÊTE À DÉFENDRE L'ESPAGNE FACE AUX MENACES COMMERCIALES DE TRUMP



**L'Union européenne a déclaré mercredi être « prête à réagir » pour protéger ses intérêts et ceux de ses États membres après les menaces commerciales formulées par Donald Trump contre l'Espagne.**

### **Bruxelles affiche la solidarité européenne**

Cette réaction intervient au lendemain des propos du président américain évoquant la possibilité de rompre certaines relations commerciales avec Madrid. Les tensions trouvent leur origine dans la décision du gouvernement espagnol de refuser l'utilisation par les États-Unis de deux bases militaires situées en Andalousie dans le cadre de l'offensive menée contre l'Iran. Face à ces pressions, la Commission européenne a immédiatement affiché une position de solidarité envers Madrid. Un porte-parole de l'institution a assuré que l'Union européenne défendra les intérêts du bloc et de chacun de ses États membres.

Selon Bruxelles, l'UE dispose d'instruments dans le cadre de sa politique commerciale commune pour réagir si des mesures de rétorsion venaient à être prises par Washington. Cette prise de position vise à rappeler qu'aucun État membre ne sera laissé seul face à une pression économique extérieure.

### **Un accord commercial récent en toile de fond**

La Commission européenne a également rappelé que les États-Unis et l'Union européenne ont conclu l'an dernier un accord commercial majeur, qui encadre leurs échanges économiques. Dans ce contexte, Bruxelles attend de Washington qu'il respecte pleinement ses engagements dans la relation commerciale transatlantique. Tout en adoptant un ton ferme, les autorités européennes ont insisté sur leur volonté de préserver des relations économiques stables, prévisibles et mutuellement bénéfiques entre les deux rives de l'Atlantique.

### **Un nouvel épisode de tensions transatlantiques**

Cet échange de déclarations intervient dans un contexte international particulièrement tendu, marqué par l'escalade militaire au Moyen-Orient.

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

# RAPPORT DE LA SEMAINE

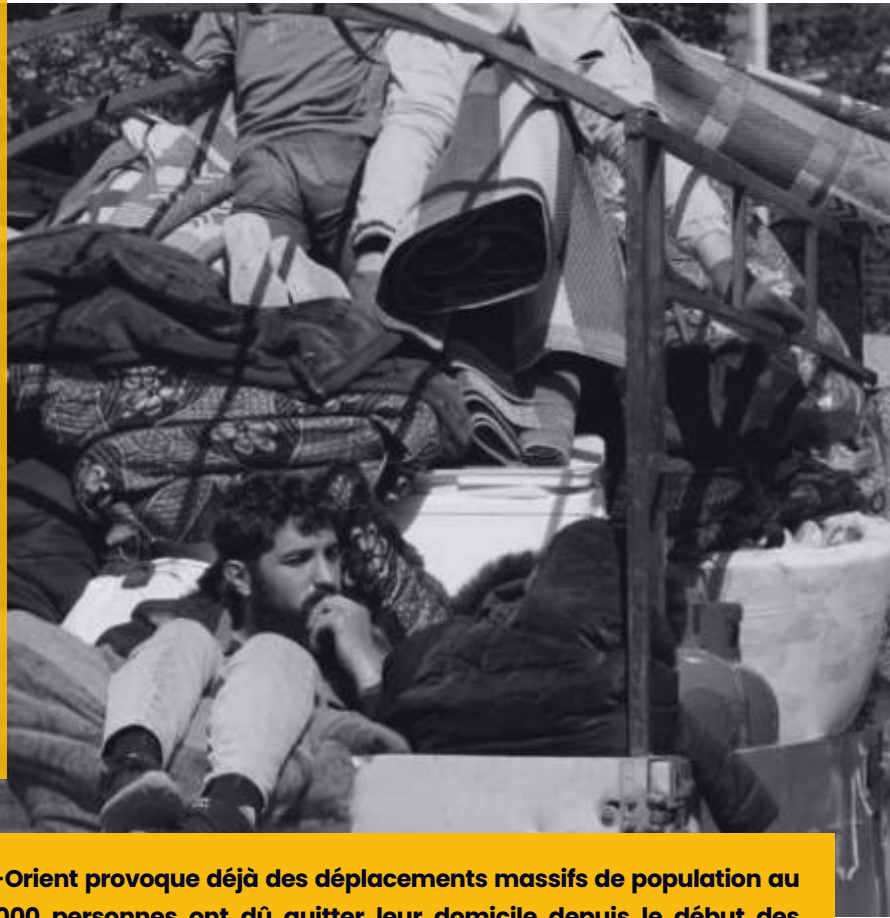
## DROITS DE L'HOMME AU MAROC : LE CNDH LIVRE SON DIAGNOSTIC SANS CONCESSION



Très attendu depuis plusieurs mois, le rapport annuel du Conseil national des droits de l'Homme (CNDH) au titre de l'année 2024 vient d'être rendu public. Ce document de plus de 200 pages dresse un état des lieux sans complaisance de la situation des droits et libertés au Maroc, au cours d'une année marquée par une intense activité législative, des tensions sociales récurrentes et des chantiers sociaux à l'épreuve de la soutenabilité. Du droit de grève à la surpopulation carcérale, de la réforme fiscale aux défis du numérique, le CNDH n'élude aucun dossier et formule des recommandations précises à l'adresse des pouvoirs publics.

# GUERRE AU MOYEN-ORIENT : AU MOINS 30.000 DÉPLACÉS AU LIBAN APRÈS LES FRAPPES ISRAËLIENNES

International



**La guerre qui secoue actuellement le Moyen-Orient provoque déjà des déplacements massifs de population au Liban. Selon les Nations unies, près de 30.000 personnes ont dû quitter leur domicile depuis le début des bombardements israéliens lancés lundi, principalement dans le sud du pays, la vallée de la Bekaa et la banlieue sud de Beyrouth. Ces mouvements de population interviennent après que l'armée israélienne a ordonné l'évacuation de plus de 53 villages libanais, tout en menant une campagne de frappes aériennes intensives dans ces zones.**

## **Des milliers de personnes dans des abris d'urgence**

Les premières estimations indiquent que près de 30.000 déplacés ont été accueillis dans des abris collectifs ouverts par les autorités libanaises. Beaucoup d'autres n'ont pas trouvé de place et ont passé la nuit dans leur voiture ou au bord des routes.

Les organisations humanitaires anticipent déjà une aggravation de la situation. Les responsables humanitaires sur le terrain estiment que le nombre de personnes déplacées pourrait augmenter considérablement si les frappes et les affrontements se poursuivent. Les autorités libanaises ont activé en urgence des centres d'accueil afin de répondre aux premiers besoins des populations déplacées.

## **Un nouveau front dans la guerre régionale**

La crise au Liban s'inscrit dans un conflit régional qui s'élargit rapidement. Israël affirme viser le Hezbollah, allié de l'Iran, en réponse à des tirs visant le territoire israélien.

Le mouvement chiite libanais avait annoncé vouloir réagir à l'offensive américano-israélienne contre l'Iran, déclenchée après la mort du guide suprême iranien Ali Khamenei, tué lors d'une frappe à Téhéran. Lundi, le Hezbollah a annoncé avoir tiré des missiles et lancé des drones vers Israël, ouvrant ainsi un nouveau front dans une guerre déjà active entre plusieurs acteurs du Moyen-Orient. Cette escalade fait craindre une extension du conflit à d'autres territoires de la région.

## **Des inquiétudes humanitaires et logistiques**

Les agences humanitaires s'inquiètent également des conséquences logistiques de la guerre. Les perturbations du transport maritime et aérien pourraient compliquer l'acheminement de l'aide et la circulation du personnel humanitaire.

**LIRE LA SUITE**

# ONU : L'ANCIEN PRÉSIDENT SÉNÉGALAIS MACKY SALL CANDIDAT AU POSTE DE SECRÉTAIRE GÉNÉRAL



**L'ancien président sénégalais Macky Sall est officiellement candidat au poste de secrétaire général des Nations unies, après la présentation de sa candidature lundi par le Burundi, a confirmé l'Assemblée générale de l'ONU. Cette annonce intervient alors que s'ouvre progressivement la succession d'Antonio Guterres, dont le mandat s'achèvera fin 2026.**

### **Une candidature portée par le Burundi, pas par le Sénégal**

La présidence de l'Assemblée générale a confirmé avoir reçu les documents de nomination de Macky Sall, transmis par le Burundi. La démarche est notable : la candidature n'est pas portée par le Sénégal, pays dont l'ancien chef de l'État a dirigé les destinées entre 2012 et 2024.

Ce choix s'inscrit dans les règles onusiennes, qui autorisent tout État membre à présenter un candidat, indépendamment de sa nationalité. Le Burundi, qui assure actuellement la présidence de l'Union africaine, met en avant une approche continentale de cette candidature.

### **Un contexte politique sensible à Dakar**

Cette annonce intervient dans un climat politique tendu au Sénégal. Depuis l'élection du président Bassirou Diomaye Faye en mars 2024, les nouvelles autorités ont accusé l'ancienne administration d'irrégularités dans la gestion des finances publiques, notamment concernant la dette de l'État.

Le nouveau pouvoir, soutenu par le Premier ministre Ousmane Sonko, a affirmé sa volonté de faire rendre des comptes aux anciens dirigeants, plaçant Macky Sall au cœur des critiques. Ces accusations pèsent sur l'image internationale de l'ancien président, même si aucune décision judiciaire définitive n'a été annoncée à ce stade.

### **Une candidature défendue sur le terrain africain**

Dans l'entourage de Macky Sall, la candidature est justifiée par son engagement international, en particulier durant son mandat à la tête de l'Union africaine entre février 2022 et février 2023.

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

# TÉLÉGRAMME

By Lady

## Météo : pluies et neige maintiennent le temps instable

La Direction générale de la météorologie (DGM) annonce que le Royaume restera sous l'influence d'un minimum dépressionnaire accompagné d'air froid en altitude, entraînant averses orageuses, chutes de neige et rafales de vent jusqu'à jeudi.

Les précipitations affecteront particulièrement le nord, le centre et les reliefs au-dessus de 1.400 m, tandis que les températures resteront basses dans les zones montagneuses et modérées dans le sud.

Vers la fin de semaine, l'instabilité persistera sur la moitié nord avec des pluies intermittentes et des vents parfois soutenus.

[LIRE LA SUITE](#)



## Tanger : enquête sur fraudes de visa espagnol

Le parquet de Tanger a lancé une enquête judiciaire sur des dizaines de demandes de visa espagnol, suite à un signalement du Consulat Général d'Espagne.

Les autorités soupçonnent des falsifications de documents tels que contrats de travail, certificats de salaire et relevés bancaires, ainsi que l'usage possible d'entités fictives.

La police judiciaire examine actuellement les dossiers concernés pour déterminer la nature exacte des infractions et identifier les responsabilités légales. Cette opération illustre la vigilance accrue face aux fraudes dans l'obtention de visas Schengen.



## Le port de Casablanca rouvre après la perte de 86 conteneurs en mer

Le port de Casablanca a repris ses opérations le 27 février après la perte en mer de 86 conteneurs par le navire IONIKOS, survenue le 25 février. L'Agence Nationale des Ports (ANP) avait décidé une fermeture temporaire pour sécuriser le chenal d'accès.

Une commission de haut niveau a suivi chaque conteneur, notamment ceux contenant des produits agroalimentaires, pour éviter tout incident.

La reprise a été validée après la sortie d'un navire à faible tirant d'eau sous supervision d'un pilote. Ce déblocage rapide soulage les opérateurs économiques confrontés à une congestion portuaire coûteuse.



# PROCHAINEMENT ..

## MAGIC GARDEN LIGHT FESTIVAL: LA RENAISSANCE LUMINEUSE DU VÉLODROME D'ANFA, DU 27 MARS AU 10 MAI 2026



Du 27 mars au 10 mai 2026, le Vélodrome d'Anfa accueille la 1ère édition du Magic Garden Light Festival. Un parcours immersif de 60 à 90 minutes alliant art lumineux, poésie visuelle et technologie, pensé pour les familles et la réhabilitation d'un site patrimonial emblématique de Casablanca.

# PERISCOPE MAROC

By Lady

## Casablanca impose de nouvelles règles pour le ravalement des façades

La Commune de Casablanca prépare un arrêté pour obliger les propriétaires à entretenir et ravalement les façades le long des grands axes

La ville de Casablanca s'apprête à renforcer l'entretien des façades de ses immeubles situés le long des grandes artères.

Un nouvel arrêté municipal obligera les propriétaires à effectuer régulièrement le nettoyage et le ravalement de leurs bâtiments, sous peine de sanctions financières. Cette mesure vise à améliorer l'image urbaine, en particulier dans les zones à forte densité et en prévision des manifestations de la Coupe du monde 2030.

[LIRE LA SUITE](#)



## Maroc : vigilance renforcée sur l'énergie face aux tensions au Moyen-Orient

Le Maroc suit de près les tensions au Moyen-Orient et renforce la surveillance de son système énergétique. Face aux tensions au Moyen-Orient, le Maroc a intensifié la vigilance de son système énergétique pour anticiper tout impact sur les chaînes d'approvisionnement et les marchés internationaux.

Le ministère de la Transition énergétique souligne que les réserves nationales sont suivies quotidiennement et que le pays dispose des capacités nécessaires pour absorber les fluctuations de prix à court terme.

[LIRE LA SUITE](#)

## Maroc Telecom annule les factures de février à Ksar El Kebir

Après les inondations à Ksar El Kebir, Maroc Telecom exonère ses clients des factures de février pour soulager les sinistrés.

À la suite des récentes inondations ayant endommagé infrastructures et biens à Ksar El Kebir, Maroc Telecom a annoncé l'annulation complète des factures de février pour ses clients.

Cette mesure concerne les services Internet ADSL, la téléphonie fixe et les abonnements fibre optique. L'entreprise souhaite ainsi alléger les charges financières des familles et entreprises touchées.

[LIRE LA SUITE](#)



# CHRONIQUES VIDÉO

Guerre ouverte au Moyen-Orient : Le point  
de non-retour



# PERISCOPE MONDE

By Lady

## Les États-Unis avertissent l'Amérique latine qu'ils sont prêts à lutter unilatéralement contre les cartels

Le secrétaire à la défense, Pete Hegseth, exhorte les pays de la région à "passer à l'offensive" contre les trafiquants de drogue et déclare que Washington est prêt à lancer des opérations militaires de son propre chef s'il le juge nécessaire.



## Frederik Pleitgen de CNN est arrivé à entrer en Iran, il se dirige vers Téhéran

La route sera longue avant d'atteindre la capitale bombardée pour le journaliste Frederik Pleitgen qui vient de passer la frontière iranienne ce matin. Avec sa petite équipe, il permet à CNN d'être la première télévision américaine à entrer sur le territoire depuis le début de la guerre.

## Pétrole et gaz en forte hausse après les tensions au Moyen-Orient

Guerre au Moyen-Orient : le pétrole grimpe de plus de 5% et le gaz s'envole après des frappes sur les infrastructures énergétiques

Les cours du pétrole connaissent une forte flambée mardi, avec le Brent à 81,98 dollars le baril (+5,45%) et le WTI à 75,02 dollars (+5,32%), alors que le conflit américano-israélien contre l'Iran se poursuit.

Le détroit d'Ormuz est impraticable et plusieurs infrastructures énergétiques ont été ciblées, accentuant l'inquiétude des marchés.

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



# POST DE LA SEMAINE



Après plusieurs semaines marquées par des épisodes pluvieux parfois soutenus, les modèles météorologiques européens annoncent un changement de configuration atmosphérique au-dessus du Maroc.

# Programmes ramadanesques : la HACA défend la liberté de création et appelle à un écosystème pour élever les standards

**Face aux critiques récurrentes sur la télévision de Ramadan, la HACA rappelle que la qualité se construit par un écosystème médiatique et culturel : gouvernance éditoriale, financement durable, formation, baromètres qualitatifs et éducation aux médias, tout en protégeant la liberté de création comme principe démocratique.**



Dans le cadre du débat public récurrent autour de la qualité des programmes télévisés de divertissement dans les médias officiels, notamment durant le mois de Ramadan, la présidente de la Haute Autorité de la Communication Audiovisuelle (HACA), Latifa Akharbach, souligne que la qualité “ne se décrète ni par la loi ni par un acte réglementaire, mais se construit au sein d’un écosystème intégré des industries médiatiques et culturelles”.

Elle considère par ailleurs que les critiques visant les grilles ramadanesques témoignent de “l’essor du sens critique et de l’esprit de comparaison chez de larges franges du public marocain”. Répondant aux interrogations sur la hausse des plaintes du public concernant la qualité des programmes, en particulier les œuvres dramatiques pendant Ramadan, elle explique que cette tendance, observée chaque année, est “naturelle” pour au moins deux raisons: d’une part, la nature et l’intensité de l’offre spécialement programmée durant ce mois; d’autre part, les spécificités des habitudes de consommation médiatique et l’augmentation des audiences en heures de grande écoute. Elle précise ne pas voir dans cette hausse des critiques un phénomène négatif, mais “un indicateur démocratique fort”, révélateur du niveau de plaidoyer de la société pour l’effectivité du droit à l’information, du degré d’appropriation de la culture de la reddition de comptes des médias, ainsi que de l’ampleur des attentes d’un public en constante évolution.

Cette dynamique est liée non seulement au statut symbolique de la télévision nationale dans l’imaginaire collectif, mais aussi au fait qu’un public, désormais connecté et familier des plateformes numériques internationales (réseaux sociaux, vidéo à la demande, etc.), n’est plus simple consommateur passif, mais acteur actif doté d’un large éventail de choix et exposé à des standards techniques et artistiques élevés. Interrogée sur la “protection de la liberté de création” face aux critiques visant la fiction ramadanesque, la présidente insiste: la liberté de création “n’est ni un refuge ni un prétexte, c’est une ligne rouge démocratique”. Comme la liberté éditoriale, elle est au cœur de la liberté de communication audiovisuelle. Par conséquent, l’Autorité ne saurait décider du degré de sérieux d’une comédie, juger qu’une série nécessite un meilleur scénario ou décréter le niveau de talent d’un réalisateur ou d’un comédien.

Un tel interventionnisme constituerait “un glissement dangereux”: normer la qualité artistique aujourd’hui pourrait ouvrir la voie, demain, à un encadrement des idées et des opinions. L’Autorité n’est “ni censeur ni producteur exécutif”, mais garante d’un équilibre fin entre liberté et responsabilité. À propos des allégations de “stigmatisation de professions” par certaines fictions, elle estime que la représentation critique d’un métier dans une œuvre de fiction n’est ni diffamation, au sens légal, ni intention d’offense, mais relève du droit de l’auteur à la création et à l’imaginaire. Exiger des personnages incarnant exclusivement l’intégrité dans des rôles associés à des professions ou situations sociales déterminées ne porterait pas seulement atteinte à la liberté de création: ce serait aussi ignorer la mission, notamment du service public, en matière de critique sociale et de traitement de comportements et phénomènes réprouvés. Elle rappelle que le législateur garantit aux radios et télévisions, publiques et privées, la liberté de diffuser leurs programmes, qu’ils soient produits en interne, coproduits ou acquis dans le respect de principes juridiques liés aux valeurs démocratiques et aux droits fondamentaux: dignité humaine, présomption d’innocence, non-incitation au racisme, à la haine ou à la violence, non-discrimination et non-avilissement des femmes. L’intervention de l’Autorité commence lorsque de tels droits sont bafoués, afin de faire appliquer la loi par des décisions à caractère sanctionnateur. S’agissant de la “qualité de l’offre audiovisuelle nationale”, la HACA la considère comme un enjeu relevant de la souveraineté culturelle et de la cohésion nationale. Elle ne dépend pas d’une seule institution, mais requiert une politique publique transversale de développement des industries culturelles et médiatiques.

# PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

## PEDRO SÁNCHEZ : LE « NON » QUI DÉFIE WASHINGTON



**Face aux pressions de Donald Trump, le Premier ministre espagnol affirme un refus clair de toute participation militaire contre Iran.  
Un bras de fer qui place Spain au cœur d'une tension majeure entre principes souverains et pression stratégique au sein de NATO.**

# Actualités culturelles



## **“2Rouah” dévoile un deuxième teaser**

### **mêlant mystère et comédie avant l'Aïd**

L'équipe du film marocain “2 Rouah” a lancé un deuxième teaser qui a fortement buzzé sur les réseaux, mêlant mystère et comédie avant la sortie officielle, attendue pour Aïd al-Fitr.

Porté par Ayoub Abounasr, Fadwa Taleb et Rawia, le film suit deux personnages entre amour et ambition, enchaînant situations comiques et dramatiques qui bouleversent leur destin.

La promo s'est distinguée par une idée originale : les deux vedettes ont brièvement changé leurs photos de profil sur Instagram, suscitant curiosité et discussions avant le teaser.

## **Prix Mustaqbal «Momentum» 2026 : appel à candidatures**

La Fondation TGCC ouvre les candidatures de la 6<sup>e</sup> édition du Prix Mustaqbal, placée sous le thème « Momentum », du 16 février au 16 mai 2026.

Destiné aux artistes émergents marocains ou résidents âgés de 18 à 35 ans, le concours valorise toutes les pratiques, du dessin à l'art sonore. Cette édition se distingue par un partenariat avec le Prix Ellipse, favorisant la mobilité internationale et les échanges artistiques africains.

Quinze finalistes seront exposés à Artorium, et trois lauréats seront primés, dont le premier bénéficiera d'une résidence à Fondation Montresso et d'expositions à Paris et au Maroc en 2027.



**PRIX  
MUSTAQBAL**  
Concours de Jeune C  
Contemporaine



## **La 5<sup>e</sup> édition du Morocco Dance Competition s'ouvre aux jeunes talents**

La Fondation Ténor pour la culture lance la 5<sup>e</sup> édition du Morocco Dance Competition (MDC), prévue du 16 au 19 avril 2026.

Soutenu pour la quatrième année consécutive par la Fondation de l'Académie du Royaume du Maroc, le concours s'adresse aux jeunes danseurs de 8 à 25 ans venus de tout le pays. Classique, contemporain, urbain ou libre : toutes les esthétiques chorégraphiques sont célébrées.

Un jury international évaluera technique, créativité et présence scénique, tandis que des workshops gratuits viendront enrichir l'expérience.

# ÉMISSION



7ÈME SENS AVEC AHMED FALAH : LIONS DE L'ATLAS / COUPE  
DU MONDE 2026.. SANS REGRAGUI ET AVEC OUAHBI !



# Actualités culturelles



## À Tanger, le théâtre Riad Sultan dévoile un programme artistique spécial Ramadan

À l'occasion du mois sacré, le Théâtre Riad Sultan propose une programmation éclectique mêlant musique spirituelle, littérature et théâtre.

Les festivités s'ouvrent avec Hala Bensaïd et son groupe autour de la Hadra, avant le retour du musicien Hamid El Hadri pour présenter son album «Joudour Roots».

La scène accueillera également la pièce «Houm» de la Compagnie Anfas Théâtrale et une création jeunesse de la Compagnie Haya Nalab Lilfonoun.

À travers cette programmation spéciale Ramadan, Riad Sultan confirme son rôle de carrefour culturel majeur à Tanger, conjuguant spiritualité et création contemporaine.

## À Marrakech, le Festival « On Marche » célèbre la spiritualité du Ramadan

La 19<sup>e</sup> édition du Festival international de danse contemporaine «On Marche» se tient du 6 au 14 mars 2026 à Marrakech, en plein mois de Ramadan.

Porté par son fondateur Taoufiq Izeddou, l'événement met à l'honneur la spiritualité, le partage et la transmission, avec des spectacles programmés après le Ftour. Cette édition marque également les 25 ans de la compagnie Anania et propose projections, rencontres et performances dans plusieurs lieux emblématiques de la ville.



## La comédie d'aventure « Jumpers » arrive en salles

Le film d'animation « Jumpers », réalisé par Daniel Chong et produit par Nicole Paradis Grindle, sort en salles dès le 4 mars.

Cette comédie d'action mêle humour, émotion et technologie dans un esprit proche des grandes productions familiales. L'histoire suit Mabel Tanaka, une jeune fille qui transfère sa conscience dans un castor robot pour sauver une clairière menacée par un projet municipal.

À travers cette aventure déjantée, « Jumpers » délivre un message universel sur la protection de la nature et la coopération.

رمضان كريم  
By Lody



# Paranormal

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

@lodjmaroc



# Ramadan 2026 : Food Bladi signe une ode premium à la cuisine marocaine

CULTURE

**Diffusée pendant le mois sacré de Ramadan, la saison 2 de Food Bladi s'impose comme une vitrine premium du savoir-faire culinaire marocain. Entre tradition, créativité et rayonnement international, l'émission célèbre une gastronomie en pleine ascension, portée par des chefs d'exception et une ligne éditoriale exigeante.**



Véritable ode à l'art de vivre marocain, le programme met en exergue la richesse des patrimoines culinaires, la diversité des terroirs et l'audace des chefs qui renouvellent les codes.

Dans cet élan d'excellence, Food Bladi revient pour une deuxième saison qui dépasse le simple format télévisuel pour s'affirmer comme un rendez-vous majeur de la haute gastronomie marocaine, articulant héritage, modernité et ambitions globales.

Conçue comme une immersion privilégiée dans les sphères les plus raffinées de la cuisine marocaine, cette nouvelle édition confirme un positionnement premium à la fois émotionnel et aspirationnel. Cap fixé : valoriser le savoir-faire national et inscrire durablement le Maroc sur la cartographie mondiale de l'excellence gastronomique.

## **Une vitrine d'exception du talent marocain**

Pensée comme une plongée dans les coulisses des palaces et des tables d'exception, Food Bladi met en lumière des chefs qui magnifient la tradition tout en la réinventant. Chaque épisode propose une expérience sensorielle où l'esthétique des assiettes répond à la poésie des gestes et à la recherche de goût.

Au fil de rencontres exclusives, l'émission dévoile les parcours, les inspirations et l'exigence de ces artisans du goût qui font rayonner la cuisine marocaine au-delà des frontières. Terroir, transmission, innovation : la gastronomie se fait ici vecteur de prestige, d'identité et de rayonnement.

## **Une saison ouverte sur le monde**

Avec des épisodes tournés à Paris et dans d'autres capitales, cette saison 2 affirme l'ambition internationale de Food Bladi. Elle met en avant une diaspora culinaire active et confirme la capacité du Maroc à s'imposer sur les grandes scènes gastronomiques mondiales.

Programmée durant le Ramadan, période de partage familial et de forte audience, l'émission trouve naturellement sa place au cœur des moments de convivialité. La table devient un langage universel, signe de transmission, de fierté et de célébration collective.

Avec cette nouvelle saison, Food Bladi ne se contente pas de montrer la cuisine marocaine : elle la raconte, la magnifie et la projette vers l'avenir.

By Lodi

Reel  
DE LA SEMAINE



COMING SOON | 7ème Sens  
Un nouvel épisode événement arrive très bientôt...



# “Colleague zone” : votre collègue sympa... Mais jusqu’à 17h59 seulement !

**Au bureau, vous rigolez ensemble, vous partagez les mêmes galères de mails urgents et les mêmes soupirs devant les réunions qui s’éternisent.**

**Mais dès que vous proposez un café après le travail ou un dîner en ville... silence radio.**

**Bienvenue dans la “colleague zone”, cette étrange frontière où l’on reste collègue sympathique... mais jamais vraiment ami.**



## Ce nouveau mur invisible du bureau

Dans de nombreux open spaces, une tendance s’installe discrètement : certains salariés préfèrent garder leurs collègues dans une sphère strictement professionnelle.

On s’entend très bien au travail, on plaisante pendant la pause café, mais la relation s’arrête à la porte du bureau. Cette attitude a même un nom : la “colleague zone”, un clin d’œil à la célèbre “friendzone”. L’idée est simple : vous êtes apprécié... mais uniquement comme collègue.

Ce phénomène semble de plus en plus courant. Pendant longtemps, le travail a été l’un des lieux privilégiés pour nouer des amitiés durables. Beaucoup de relations solides, voire des couples, sont nés entre deux réunions ou autour d’un déjeuner partagé.

Mais ces dernières années, les frontières entre vie professionnelle et vie privée sont devenues plus marquées.

Après les bouleversements du travail à distance et des confinements, beaucoup de salariés ressentent le besoin de séparer clairement leurs deux univers. Une manière de préserver un espace personnel qui ne tourne pas constamment autour du bureau.

Dans un pays comme le Maroc, où la convivialité au travail reste forte – entre les cafés improvisés, les discussions autour d’un fthour partagé pendant Ramadan ou les petites pauses pour souffler – cette distance peut parfois surprendre.

## La peur de mélanger les rôles

Si certains refusent les invitations après le travail, ce n’est pas forcément par manque d’affection. C’est souvent une question d’équilibre.

Au bureau, chacun joue un rôle professionnel : sérieux, organisé, performant. C’est une sorte de version de soi un peu cadrée, adaptée aux règles du travail. Hors du bureau, on est parfois très différent : plus spontané, moins structuré, parfois même un peu désordonné.

Certaines personnes préfèrent garder ces deux facettes séparées. Elles redoutent qu’une trop grande proximité brouille les cartes.

Imaginons par exemple qu’une amitié naisse entre deux collègues et qu’un conflit professionnel surgisse ensuite.

La situation peut rapidement devenir délicate. Pour éviter ce type de scénario, certains choisissent simplement de ne pas franchir la ligne.

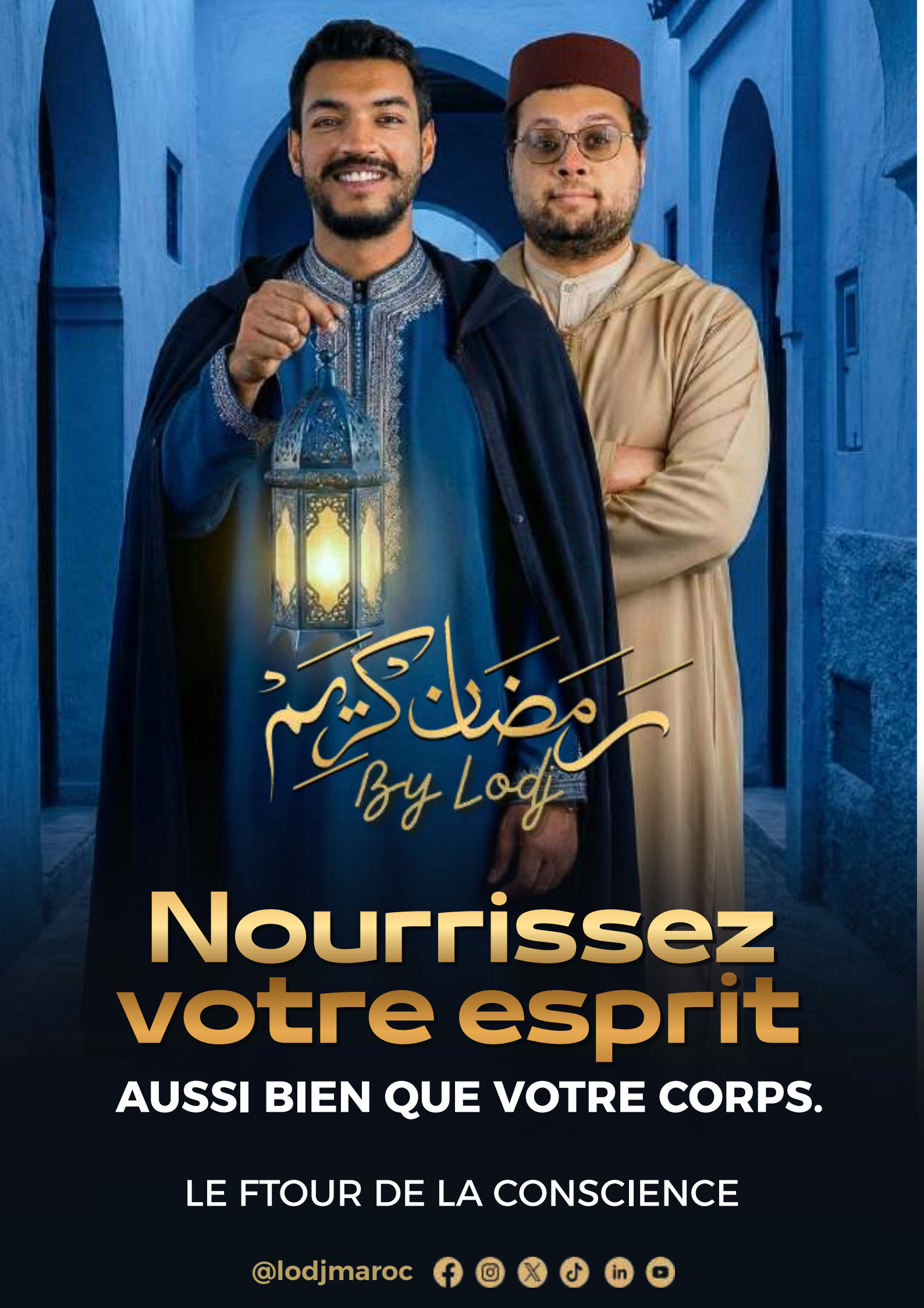
Il y a aussi une dimension plus personnelle. Tout le monde n’a pas envie d’exposer sa vie privée à ses collègues : ses habitudes, ses difficultés ou son style de vie.

## Quand la charge mentale du travail déborde

Autre raison souvent évoquée : la fatigue mentale.

Après une journée entière passée à traiter des dossiers, répondre à des messages et gérer la pression professionnelle, certaines personnes ont besoin de couper complètement avec le travail.

Sortir avec des collègues peut parfois donner l’impression de prolonger la journée de bureau. Les discussions finissent souvent par tourner autour du travail, des projets ou des tensions internes.



رمضان كريم  
By Lodi

**Nourrissez  
votre esprit**

**AUSSI BIEN QUE VOTRE CORPS.**

**LE FTOUT DE LA CONSCIENCE**

@lodjmaroc



# Brèves Lifestyle



## L'astuce de la tasse pour aiguiser un couteau

Avant de jeter un couteau émoussé ou d'acheter un aiguiser coûteux, une solution simple existe déjà dans la cuisine. La base rugueuse d'une tasse en céramique peut servir à raviver le tranchant d'une lame. En frottant le couteau à un angle d'environ 20 degrés sur cette surface abrasive, il est possible de redresser le fil et d'améliorer la coupe. Cette technique rapide et économique permet d'entretenir ses couteaux au quotidien.

## La règle des 5 objets pour une déco plus harmonieuse

Une pièce peut sembler lourde ou encombrée même avec de beaux objets décoratifs.

La cause est souvent le « bruit visuel », créé par une accumulation de bibelots qui fatigue le regard.

Pour retrouver une atmosphère plus harmonieuse, certains experts conseillent la règle des cinq objets : limiter chaque pièce à cinq éléments décoratifs principaux.

Cette sélection met en valeur les objets les plus esthétiques ou sentimentaux et crée des points focaux dans la pièce.



## Pommes de terre et oignons : l'erreur de stockage à éviter

Beaucoup de personnes stockent naturellement pommes de terre et oignons au même endroit dans la cuisine.

Pourtant, cette habitude accélère leur détérioration.

Les oignons libèrent de l'éthylène, un gaz naturel qui stimule la germination des pommes de terre et les fait ramollir plus rapidement. Résultat : germes précoces, goût altéré et parfois apparition de taches noires.

Pour mieux conserver ces aliments, il est conseillé de les garder séparément, dans des endroits frais, secs et bien ventilés.

# I-NEWS



**IRAN : PAS DE NÉGOCIATION AVEC LES ÉTATS-UNIS ET LE RÉGIME SE DIT PRÊT À "POURSUIVRE LA GUERRE"**



# Brèves Lifestyle



## Devenu star du web avec sa peluche, le petit singe Punch va beaucoup mieux

Après avoir ému les internautes du monde entier en se réfugiant contre une peluche pour se rassurer, le petit singe Punch semble enfin reprendre une vie plus normale.

Né durant une période de forte chaleur et rejeté par sa mère, le jeune macaque avait été élevé par les soigneurs d'un zoo japonais. Aujourd'hui, les responsables observent un progrès encourageant : Punch joue avec les autres singes, mange seul et délaisse progressivement son doudou. Pour les soigneurs, cette évolution est une excellente nouvelle, car elle signifie que l'animal s'intègre peu à peu au groupe.

## Des œuvres de Michel-Ange cachées dans une pièce secrète à Rome ?

Une historienne de l'art italienne avance une hypothèse fascinante autour du maître de la Renaissance Michelangelo.

Après dix ans de recherches dans plusieurs archives européennes et au Vatican, la chercheuse Valentina Salerno affirme avoir trouvé des documents évoquant une pièce secrète où l'artiste aurait demandé à ses élèves de cacher certaines œuvres. Selon ces archives, ces créations auraient été soigneusement verrouillées afin d'éviter qu'elles ne tombent entre de mauvaises mains. La pièce pourrait se situer dans la basilique San Pietro in Vincoli à Rome.



## Déguisé en Spider-Man, il descend une échelle depuis une montgolfière

Un aéronaute de 33 ans a réalisé un entraînement spectaculaire en descendant une échelle attachée à une montgolfière à plus de 1.200 mètres d'altitude, déguisé en Spider-Man. Cette performance s'inscrit dans la préparation d'un record du monde qu'il souhaite homologuer dans les prochains jours.

Le défi consiste à répéter l'exploit à plus de 3.600 mètres.

Habitué des prouesses aériennes, il avait déjà signé un record en 2021 en se tenant debout au sommet d'une montgolfière à plus de 4.000 m.



رمضان كريم  
By Lody



Scrollez vers l'excellence.

@lodjmaroc



# Bye-bye déodorant : testez cette potion rouge qui fait des miracles

**Le printemps arrive, et avec lui la sueur, les t-shirts collants et les déos qui semblent soudainement hors-service.**

**Plutôt que de multiplier les sprays chimiques, pourquoi ne pas tester une alternative 100% naturelle qui transforme vos aisselles en deux jours seulement ?**



LIFESTYLE

## **Hibiscus : l'acidité qui fait fuir les bactéries**

La sueur à l'état pur est inodore, mais dès qu'elle rencontre les bactéries de vos aisselles, elle se transforme en cocktail olfactif pas très glamour.

La star de cette histoire, c'est l'Hibiscus sabdariffa, alias le bissap. Son secret ? Une acidité naturelle (pH entre 2,5 et 3,5) qui empêche la prolifération des bactéries responsables des odeurs piquantes.

Contrairement aux déos classiques qui se contentent de masquer l'odeur, l'hibiscus agit directement sur la source. Résultat : des aisselles propres et assainies, sans film chimique agressif.

## **Infusion maison : mode d'emploi pour aisselles zéro odeur**

Pour profiter de ses bienfaits, préparez une infusion à froid, l'astuce qui préserve vitamines et acides actifs. Il vous faut :

- 30 g de fleurs d'hibiscus séchées (bissap)
- 500 ml d'eau filtrée ou minérale
- Un flacon vaporisateur propre

Placez les fleurs dans l'eau froide et laissez infuser toute une nuit au frigo. Filtrez, et utilisez cette lotion rouge rubis directement sur une peau propre.

Vaporisez ou appliquez au coton, laissez sécher, et voilà : vos aisselles bénéficient d'un film protecteur invisible. À répéter matin et soir pour une efficacité maximale.

## **Agir de l'intérieur : boire et ajuster son style de vie**

L'hibiscus ne s'arrête pas à la surface. Boire l'infusion permet de drainer les toxines et de réduire la concentration des déchets dans la sueur, rendant l'odeur naturellement moins gênante.

Bonus : vitamine C et antioxydants inclus. Pour prolonger l'effet, privilégiez une alimentation riche en légumes verts, persil, épinards et agrumes, et limitez l'ail, l'oignon ou les épices fortes qui marquent la peau.

Enfin, un sommeil correct et quelques moments de détente réduisent le stress et les pics de transpiration. Résultat : un combo externe + interne qui dépasse largement l'efficacité des déos classiques.

## **Simple, naturel, économique, et surtout, efficace**

En deux jours seulement, cette infusion rouge transforme vos aisselles et votre routine hygiène.

Simple, naturel, économique, et surtout, efficace : le bissap devient votre nouvel allié pour affronter le printemps sans mauvaises odeurs et sans chimie inutile. Alors, prêt(e) à troquer votre spray pour un petit flacon rouge dans le frigo ?

# ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



## « ON MARCHE » À MARRAKECH: UNE 19<sup>E</sup> ÉDITION RAMADANESQUE ENTRE DANSE, PARTAGE ET SPIRITUALITÉ

Du 6 au 14 mars 2026, le festival « On Marche » revient à Marrakech avec une édition intégralement pendant Ramadan: spectacles après ftour, ouverture avec « La Terre en transe », rencontres « Artistes à table », cycle « Danses en Images » et exposition photo en plein air.

# RamadanIA Hackathon : l'IA au service des territoires, de Merzouga à Essaouira

DIGITAL

**Le ministère de la Transition numérique et de la Réforme de l'administration a clôturé trois nouvelles étapes régionales du RamadanIA Hackathon à Merzouga (Drâa-Tafilalet), Agadir (Souss-Massa) et Essaouira (Marrakech-Safi). Inscrite dans la dynamique "Morocco Made in AI" et alignée sur la stratégie Maroc Digital 2030, cette tournée confirme l'essor de l'innovation par l'intelligence artificielle dans les territoires.**



## **Quand l'innovation devient locale: trois régions, une même ambition numérique**

RamadanIA Hackathon: Merzouga, Agadir et Essaouira bouclent des étapes clés d'une transformation numérique inclusive

Trois jours, trois territoires, une même ambition : innover pour des besoins réels

Durant trois jours dans chaque ville, des équipes pluridisciplinaires ont conçu des prototypes répondant à des défis concrets, en prise directe avec les réalités locales économiques, sociales et environnementales. Les participants ont fait preuve d'un haut niveau d'engagement et de professionnalisme, illustrant la vitalité d'un écosystème numérique qui s'affirme au-delà des grands centres.

**Merzouga : eau, oasis et services ruraux**

Dans la région de Drâa-Tafilalet, les projets ont ciblé la gestion durable des ressources hydriques, la valorisation des systèmes oasiens, l'appui à l'agriculture résiliente et l'amélioration de l'accès aux services dans les zones rurales et de montagne.

**Agadir : secteurs stratégiques au cœur de l'innovation**

À Souss-Massa, l'innovation s'est orientée vers l'agro-industrie, la pêche, le tourisme et la protection de l'environnement, avec des solutions data et IA pour optimiser les chaînes de valeur régionales.

**Essaouira : développement territorial et services intelligents**

Dans la région Marrakech-Safi, les équipes ont proposé des solutions pour le développement territorial, la valorisation culturelle et touristique, ainsi que l'amélioration de la qualité des services au moyen d'applications numériques intelligentes.

## **L'IA au service de l'équité territoriale**

Au-delà de la compétition, le RamadanIA Hackathon porte une approche d'"équité territoriale numérique" : permettre à chaque région de capter les opportunités de l'IA selon ses besoins et ses atouts, afin de réduire les fractures et d'accélérer la transformation sur l'ensemble du Royaume.

## **De l'idée au terrain : mentorat, réseaux et vitrines internationales**

À l'issue de ces escales, le ministère accompagnera les projets à fort potentiel via des programmes de mentorat, le maillage avec des partenaires publics et privés, et des phases d'expérimentation et de déploiement.

Les solutions les plus prometteuses bénéficieront d'une visibilité lors de grands événements technologiques internationaux, tels que GITEX, pour mettre en lumière les talents marocains et consolider le positionnement du pays en tant qu'acteur émergent de l'IA.

## **Une vision au service du citoyen et de la compétitivité**

L'initiative s'inscrit dans une vision stratégique qui fait de l'IA un levier concret d'amélioration des services publics, de modernisation des secteurs productifs et de compétitivité des PME, tout en outillant les territoires pour réussir leur transformation.

Le ministère adresse ses félicitations aux équipes lauréates et salue l'implication des partenaires institutionnels, éducatifs et territoriaux ayant contribué à la réussite de ces étapes.

# Brèves digitales



## Motorola lance des smartphones en or pour le Mondial 2026

Partenaire officiel de la Coupe du monde de la FIFA 2026, Motorola présente des versions en or 24 carats de ses nouveaux Motorola Razr Fold et Motorola Edge 70 Fusion.

Ces éditions limitées arborent un design noir rehaussé de détails dorés et du logo officiel de la compétition. Le Razr Fold FIFA inclut même un billet pour assister à un match, justifiant un tarif plus élevé.

Avec ces modèles premium, Motorola mise sur l'alliance entre technologie, design et passion du football pour se démarquer sur le marché haut de gamme.

## Le fondateur de Twitter lance un plan massif de licenciements

Jack Dorsey, fondateur de Twitter, a annoncé la suppression d'environ 4 000 postes au sein de Block, réduisant ses effectifs à 6 000 salariés. Le dirigeant justifie cette décision par l'impact croissant des outils d'intelligence artificielle, capables selon lui de permettre à des équipes plus restreintes d'être plus efficaces. Il reconnaît également des erreurs stratégiques passées, notamment une organisation distincte entre Square et Cash App. Ce plan relance le débat sur l'impact réel de l'IA sur l'emploi, entre automatisation et transformation des métiers.



## iPhone : voici comment activer le mode Isolement

Apple propose sur l'iPhone un mode Isolement destiné aux utilisateurs exposés à des cyberattaques sophistiquées.

Cette protection avancée, disponible à partir d'iOS 16, limite fortement certaines fonctionnalités afin de réduire les surfaces d'attaque : blocage de nombreuses pièces jointes, restrictions sur FaceTime, désactivation des connexions Wi-Fi non sécurisées ou encore incompatibilité avec les réseaux 2G et 3G.

Pour l'activer, il suffit de se rendre dans Réglages, Confidentialité et sécurité, puis Mode Isolement.



# Brèves digitales



## OpenAI réalise une levée de fonds record de 110 milliards de dollars

OpenAI annonce une levée de fonds historique de 110 milliards de dollars pour soutenir le développement de ses modèles d'IA et ses infrastructures.

Amazon investit 50 milliards de dollars et devient un partenaire clé via Amazon Web Services, tandis que SoftBank renforce sa participation. Microsoft conserve néanmoins l'exclusivité d'Azure pour certaines API.

Avec 900 millions d'utilisateurs hebdomadaires sur ChatGPT et une valorisation estimée à 730 milliards de dollars, OpenAI consolide sa position dominante dans la course mondiale à l'intelligence artificielle.

## Les lunettes connectées, futures rivales de l'iPhone ?

Le marché des lunettes connectées connaît une forte croissance, porté notamment par Meta, qui a écoulé plus de 7 millions de modèles en 2025 avec son partenaire EssilorLuxottica.

Apple, Google et Samsung préparent également leurs propres modèles pour 2026-2027.

Si ces dispositifs dopés à l'IA séduisent par leur praticité, ils restent dépendants du smartphone, notamment de l'iPhone.

Autonomie limitée, contraintes réglementaires et écosystèmes applicatifs encore embryonnaires freinent leur essor.

À court terme, les lunettes devraient compléter le smartphone plutôt que le remplacer.



## Apple dévoile un nouvel iPad Air équipé de la puce M4

Apple a présenté un nouvel iPad Air désormais doté de la puce M4, annoncée comme 30% plus rapide que la génération précédente équipée de la M3. Extérieurement identique à son prédécesseur, le modèle conserve ses formats 11 et 13 pouces ainsi que ses accessoires compatibles, dont l'Apple Pencil Pro et le Magic Keyboard. Il intègre 12 Go de mémoire unifiée et la compatibilité Wifi 7, tout en restant au même prix de départ, à partir de 669 euros. Cette mise à jour vise à renforcer ses performances, notamment pour les usages liés à l'intelligence artificielle et aux applications professionnelles.



# Carrefour de l'innovation : Marrakech accueille la 4ème édition de GITEX Africa en Avril 2026

DIGITAL

**La capitale touristique du Maroc s'apprête à se muer, une fois de plus, en épicentre mondial de la technologie.**

**Du 7 au 9 avril 2026, Marrakech accueillera la très attendue quatrième édition de GITEX Africa Morocco.**



L'annonce de la tenue de cette quatrième édition confirme le succès retentissant de la franchise GITEX sur le sol africain.

En l'espace de quelques années, ce salon est devenu le rendez-vous incontournable de l'agenda technologique mondial, déplaçant le centre de gravité de l'innovation vers l'Afrique.

Marrakech s'apprête à déployer des infrastructures titanesques pour accueillir des dizaines de milliers de visiteurs professionnels venus de plus de cent pays. Les pavillons d'exposition mettront en lumière les dernières avancées dans des domaines cruciaux tels que l'intelligence artificielle, la cybersécurité, la fintech, l'agritech et la santé connectée.

Pour les exposants, c'est une vitrine inespérée pour démontrer que les solutions technologiques conçues en Afrique peuvent répondre aux défis globaux avec une agilité et une pertinence uniques.

Le cœur battant de GITEX Africa réside dans sa capacité à connecter le génie créatif des entrepreneurs avec la puissance de feu du capital-risque mondial. Les startups africaines, souvent confrontées à un déficit de financement chronique, trouveront à Marrakech une plateforme de levée de fonds sans équivalent. Des sessions de pitches intensives, des rencontres B2B ultra-ciblées et des concours d'innovation permettront aux fondateurs de convaincre des business angels et des fonds d'investissement venus de la Silicon Valley, d'Europe ou du Moyen-Orient. Ces trois jours de bouillonnement intellectuel et commercial ont le pouvoir de transformer de jeunes pousses prometteuses en véritables licornes capables de disrupter des marchés entiers à l'échelle continentale.

L'organisation pérenne de ce méga-événement au Maroc n'est pas une simple coïncidence logistique ; elle consacre la vision stratégique du Royaume en matière de souveraineté numérique.

En jouant le rôle de facilitateur et de trait d'union entre l'Afrique et le reste du monde, le Maroc consolide son statut de hub technologique régional de premier plan. Le gouvernement marocain profite de cette exposition médiatique mondiale pour mettre en avant ses propres infrastructures numériques, ses talents d'ingénierie et son climat des affaires incitatif.

GITEX Africa 2026 promet ainsi d'être bien plus qu'un simple salon commercial : ce sera le catalyseur d'une Afrique décomplexée, prête à dicter ses propres standards dans l'économie numérique du 21ème siècle.

# Nouveauté de la semaine

NEW  
NEW  
NEW  
NEW

DIGITAL

## Amazfit Active 3 Premium : une montre de running élégante et abordable qui fait le grand écart entre style et performance



Alors que le marché des montres connectées dédiées au sport continue de se densifier, Amazfit frappe fort avec la nouvelle Amazfit Active 3 Premium, un modèle pensé avant tout pour les coureurs, mais qui attire aussi l'attention : prix accessible, design raffiné et fonctionnalités solides.

Cette montre de running se positionne comme une alternative crédible aux modèles plus chers, tout en offrant des caractéristiques habituellement réservées aux segments supérieurs du marché.

L'un des aspects les plus marquants de l'Active 3 Premium est son prix très compétitif : annoncée autour de 169,90 € en Europe, elle s'adresse à un public large, allant des joggeurs occasionnels aux sportifs plus réguliers cherchant de la technologie sans se ruiner.

Sur un marché où les modèles haut de gamme dépassent souvent les 300 € voire plus, cette stratégie tarifaire pourrait bien bouleverser les standards de l'entrée de gamme pour les montres sportives.

Ce qui la distingue encore davantage, c'est que malgré ce tarif attractif, le design n'est pas traité comme une variable d'ajustement :

Amazfit a mis l'accent sur une esthétique soignée qui évoque davantage un produit premium que l'on aurait l'habitude de voir à ce niveau de prix.

La montre possède un boîtier en acier inoxydable qui confère une sensation de robustesse et de qualité au toucher, tout en restant suffisamment légère pour être portée confortablement sur la durée. L'écran circulaire AMOLED de 1,32 pouce, avec une définition de 466 × 466 pixels, offre une lisibilité excellente, même en plein soleil grâce à une luminosité très élevée; ce qui n'est pas courant sur des montres dans cette gamme de prix.

***Plus de détails en cliquant sur l'image***

# CAPSULE IA

La frégate Mohammed VI dans l'exercice  
Orion 26



@lodjmaroc

By Lady



# 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 féminine 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.

Considérée comme l'un des grands espoirs du football féminin national, Azraf devrait apporter vitesse et créativité au secteur offensif.

Autour de Chebbak, plusieurs cadres d'expérience complètent la liste, notamment la gardienne Khadija Er-Rmichi, la défenseure Nouhaila Benzina, ainsi que les attaquantes Sakina Ouzraoui et Fatima Tagnaout.

Le stage de Maâmora permettra au staff technique d'affiner les principes tactiques, de renforcer les automatismes et de consolider la cohésion du groupe avant le début de la compétition.

Finalistes lors de l'édition 2024 organisée au Maroc, les Lionnes de l'Atlas entendent confirmer leur progression constante sur la scène continentale.

Face à une concurrence relevée en 2026, le savant dosage entre expérience et jeunesse voulu par Jorge Vilda traduit une ambition assumée : non seulement rivaliser, mais viser le sacre continental.

# Sophia El khensae Bentamy

CONSULTANTE & COACH D'ENTREPRISE



## Mieux communiquer, mieux vivre

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



### TECHNIQUES DE COMMUNICATION

Prise de parole en public  
Écrits professionnels  
Relation client



### SOFTSKILLS

Gestion du stress  
Gestion du temps  
Cohésion d'équipe



### COMMUNICATION POSITIVE

Ateliers interactifs  
Formations



### TEAM BUILDING & ÉVÉNEMENTS

Ateliers sur mesure  
Conférences  
Modération

# Brèves Sportives



## Le Maroc dans l'histoire du Winter Swimming

Le Maroc participe pour la première fois aux Championnats du monde de Winter Swimming organisés à Oulu, sous l'égide de l'International Winter Swimming Association.

Soutenue par la Fédération Royale Marocaine de Natation, la délégation marque une étape historique en devenant la première nation arabe et africaine engagée dans cette discipline.

Emmenée par le champion du monde Mohamed Manfaloti et conduite par Fairouz Chbani, l'équipe affiche de fortes ambitions. Cette participation symbolise la volonté du Royaume de diversifier ses disciplines d'excellence et de renforcer son rayonnement sportif international.

## Botola Pro : le Raja s'impose à Agadir

Le Raja Club Athletic s'est imposé (1-0) face au Hassania Union Sport d'Agadir lors de la 14e journée de la Botola Pro Inwi.

Sur la pelouse du Grand Stade d'Agadir, les Verts ont rapidement fait la différence grâce à un but du Nigérian Matgias Oyewysi dès la 14e minute.

Solide défensivement, le RCA a ensuite conservé son avantage jusqu'au coup de sifflet final.

Avec ce succès, le Raja prend la tête du championnat avec 27 points, tandis que le club du Souss reste 9e avec 15 unités.



## Athlétisme : Emmanouil Karalis franchit 6,17 m et devient le deuxième meilleur perchiste de l'histoire

Emmanouil Karalis a franchi 6,17 m lors des championnats de Grèce en salle, devenant le deuxième meilleur performeur de l'histoire du saut à la perche.

Il dépasse ainsi Renaud Lavillenie (6,16 m en 2014) mais reste derrière Armand Duplantis, détenteur du record du monde à 6,30 m.

Après avoir effacé 6,17 m au deuxième essai, le Grec a tenté sans succès 6,31 m.

Un duel très attendu avec Duplantis est prévu le 12 mars à Upsala, avant les Mondiaux en salle à Torun.

# BUZZ DE LA SEMAINE



## MOHAMED OUAHBI SUCCÈDE À WALID REGRAGUI À LA TÊTE DES LIONS DE L'ATLAS



Une nouvelle page s'ouvre pour l'équipe du Maroc. Ce jeudi 5 mars 2026, lors d'une cérémonie solennelle organisée au Complexe Mohammed VI de football, Mohamed Ouahbi a été officiellement présenté comme le nouveau sélectionneur national, succédant à Walid Regragui à la tête des Lions de l'Atlas.

# Brèves Sportives

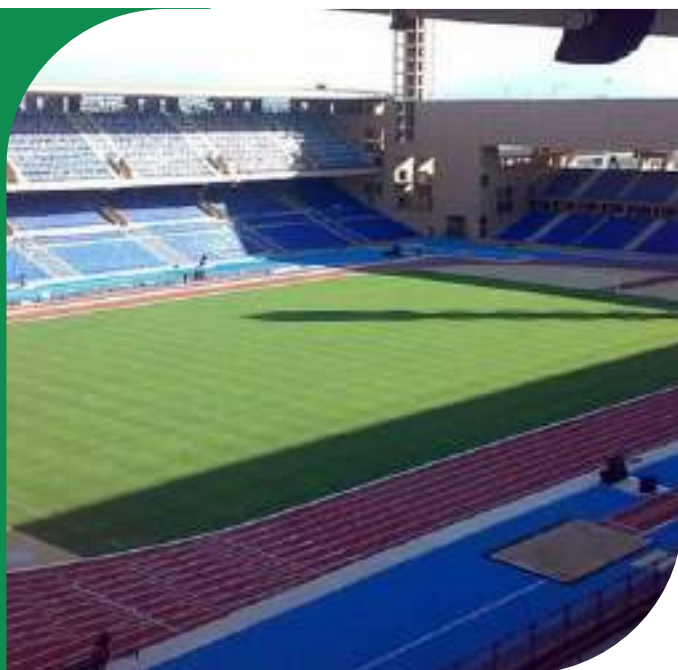


## Botola Pro : Hakim Ziyech libère le WAC face à Berkane

Le Wydad de Casablanca s'est imposé 1-0 face à la Renaissance Sportive de Berkane lors de la 14e journée de la Botola Pro Inwi. Dans un Complexe Mohammed V comble, les Rouges ont dominé une rencontre longtemps fermée sans parvenir à concrétiser leurs occasions. Le tournant est survenu dans le temps additionnel avec un penalty obtenu par Walid Nassi et transformé avec sang-froid par Hakim Ziyech. Cette victoire permet au WAC de consolider sa 2e place avec 24 points, tandis que Berkane reste 7e avec 19 unités, les deux équipes comptant encore des matchs en retard.

## Fermeture du grand stade de Marrakech : pause technique ou révélateur structurel ?

La fermeture temporaire du grand stade de Marrakech, officiellement pour travaux ou réaménagements, bouleverse la programmation sportive locale. Présentée comme une décision technique, elle met en lumière une fragilité plus profonde dans la gestion des grandes infrastructures sportives au Maroc. Depuis plusieurs années, le Royaume investit massivement dans les équipements sportifs, avec en ligne de mire des événements continentaux et internationaux majeurs. Stades, complexes, centres de formation : la vitrine est impressionnante.



## MLS : Doublé de Messi, Miami renverse Orlando

Lionel Messi a inscrit un doublé lors du succès 4-2 de l'Inter Miami CF face à Orlando City SC en Major League Soccer.

Mené 2-0 à la pause, le champion en titre a renversé la situation en seconde période.

Messi a égalisé d'une frappe à l'entrée de la surface avant de sceller la victoire sur un coup franc direct en fin de match.

L'Argentin, déjà meilleur buteur et MVP la saison passée, lance ainsi sa campagne 2026.



# FAKE DE LA SEMAINE



## FORÊT DE LA MAÂMORA : L'ANEF DÉMENT TOUTE OPÉRATION D'ABATTAGE



L'Agence Nationale des Eaux et Forêts (ANEF) a publié un communiqué pour clarifier la situation dans la Forêt de la Maâmora, après la diffusion d'articles évoquant de supposées opérations d'abattage d'arbres.

# 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.**



## **Des tribunes mobilisées autour du joueur**

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.

## **Une réaction rapide et mesurée de Hakimi**

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 ». Une réaction brève, mais explicite, traduisant sa reconnaissance envers les supporters.

Le joueur n'a pas fait de déclaration publique supplémentaire au stade, privilégiant une communication mesurée dans un contexte qu'il sait suivi de près.

## **Un contexte judiciaire toujours en cours**

Ce soutien intervient alors que la justice française a décidé de renvoyer Achraf Hakimi devant un tribunal dans le cadre d'une affaire de viol présumé remontant à 2023.

Le joueur conteste les accusations et maintient son innocence, dans l'attente de l'examen du dossier par la juridiction compétente.

Sur le réseau social X, le défenseur marocain a récemment exprimé son incompréhension face à cette décision, estimant qu'une accusation suffisait à justifier un renvoi devant le tribunal, tout en affirmant attendre le procès avec sérénité afin que la vérité soit établie.

## **Entre terrain et attente judiciaire**

En attendant l'issue de la procédure, Achraf Hakimi continue d'évoluer sous les couleurs du PSG, intégré au groupe et soutenu par une partie du public. Le club, de son côté, n'a pas communiqué publiquement à l'issue de la rencontre sur ce dossier.

رمضان كريم  
By Lody



# Paranormal

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

@lodymaroc



# Zéro sucre, zéro problème ? Pas si sûr... Votre corps pourrait en décider autrement

**Vous pensiez faire un geste pour votre ligne en remplaçant votre soda ou votre café par une version « light » ? Surprise : cette bonne intention pourrait se retourner contre vous. Au Maroc, on aime nos cafés sucrés et nos sodas glacés, mais remplacer le sucre par un substitut n'est pas une solution magique.**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

Quand votre langue goûte le sucré, le cerveau anticipe une arrivée d'énergie. Si elle n'arrive jamais, votre corps se sent floué.

Résultat : la satiété ne se déclenche pas et vous vous rattrapez souvent sur des collations ou une portion plus généreuse au dîner.

Ce mécanisme, combiné à la « licence morale » — cette idée que vous pouvez vous permettre un écart parce que votre boisson est light — annule bien souvent le bénéfice calorique attendu.

## **Pancréas et dopamine : la double alerte de votre cerveau**

Mais le piège ne s'arrête pas là. L'édulcorant trompe aussi le pancréas, qui libère de l'insuline par anticipation.

Si le sucre n'arrive pas, la glycémie chute, provoquant une hypoglycémie réactionnelle : vous avez alors faim, vite et fort.

La dopamine, messenger du plaisir, se retrouve également frustrée. Le cerveau, programmé pour le goût sucré, se sent trahi et réclame des compensations : une pâtisserie, un chocolat ou un fruit très sucré.

À terme, le seuil de satisfaction grimpe et votre palais devient insensible aux douceurs naturelles.

Une pomme ou une fraise de saison ? Trop fade pour rivaliser avec le sucre chimique.

## **Microbiote et addiction : l'impact invisible sur votre corps**

Dernier effet, mais non des moindres : votre flore intestinale. Les édulcorants peuvent provoquer un déséquilibre, la dysbiose, favorisant le stockage des calories et une mauvaise régulation de la glycémie.

Votre corps devient plus efficace pour stocker l'énergie au lieu de la brûler. Et le cercle vicieux se poursuit : plus vous consommez de substituts, plus votre envie de sucre reste intacte, rendant la rééducation de votre palais quasi impossible.

## **Repenser le sucré, étape par étape**

La bonne nouvelle ? On peut reprendre le contrôle sans se priver totalement. Réapprenez à savourer le goût naturel des fruits, du miel local ou d'un café légèrement sucré, tout en réduisant progressivement les édulcorants.

Le corps se réhabitue, la satiété revient et vos fringales s'apaisent. Pas besoin de miracle : juste de la patience, un peu de discipline et des choix plus proches de nos habitudes marocaines saines.

# 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 !



# Brèves Santé & Conso



## Éponges, smartphones, claviers...

### Les objets les plus sales de votre maison

Une étude et plusieurs recherches confirment que certaines surfaces de la maison concentrent plus de bactéries que les toilettes.

L'éponge de cuisine est championne toutes catégories, suivie des torchons, plans de travail et planches à découper.

Téléphones, claviers et télécommandes sont également très contaminés, tout comme brosses à dents, linge de maison et gamelles d'animaux. Les experts recommandent un nettoyage régulier, l'usage de chiffons microfibrés, et la désinfection quotidienne des objets fréquemment touchés pour limiter les risques d'infections.

## Huile de poisson : attention aux risques pour le cœur

Une étude britannique suivie sur 12 ans révèle que la consommation régulière d'huile de poisson pourrait augmenter de 5 % le risque d'AVC et de 13 % celui de fibrillation auriculaire chez les individus sans antécédents cardiaques.

Paradoxalement, elle reste bénéfique pour les patients ayant déjà des problèmes cardiovasculaires.

Les experts conseillent de privilégier les sources naturelles d'oméga-3 comme le saumon, les sardines ou les graines, et de consulter un professionnel avant toute supplémentation.



## Cigarette : le laser auriculaire pour arrêter de fumer, miracle ou mirage ?

Le laser fait partie des méthodes alternatives pour arrêter de fumer, à l'instar de l'acupuncture et de l'hypnose, en stimulant certains points de l'oreille pour réduire le manque de nicotine. Pourtant, les tabacologues soulignent l'absence de preuves scientifiques de son efficacité et mettent en garde contre le risque de détourner les fumeurs des méthodes validées.

Un test réalisé par des experts montre que la technique n'a pas fonctionné immédiatement, bien que certains témoignages rapportent un succès après suivi régulier.

# Brèves Santé & Conso



## Unesouris dudéserttrévèle une piste pour ralentir le vieillissement

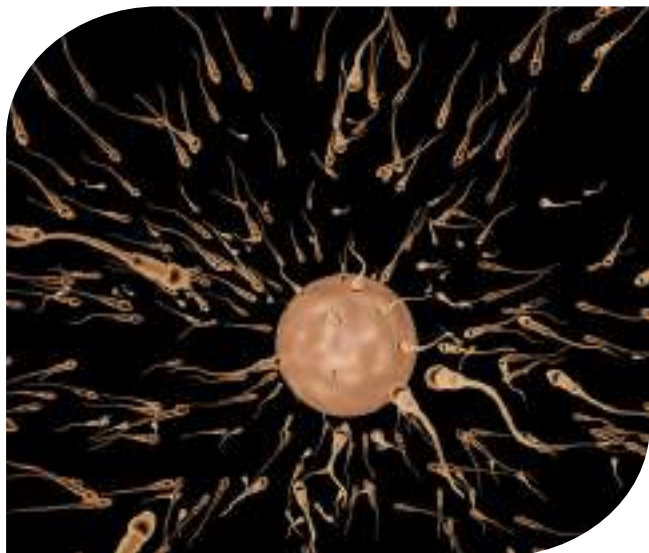
La souris épineuse dorée, *Acomys russatus*, vit jusqu'à cinq ans et conserve jusqu'à la fin de sa vie un thymus actif, une mémoire intacte et une cicatrisation sans cicatrice. Les chercheurs ont identifié une protéine, la clustérine, capable de réduire l'inflammation chronique et de protéger les organes, ralentissant ainsi le vieillissement. L'injection de cette protéine chez des souris ordinaires a amélioré leur santé globale et réduit l'inflammaging. Cette découverte ouvre la voie à des traitements potentiels visant à réactiver ces mécanismes chez l'homme pour prolonger la longévité et préserver la santé.

## HSL : la protéine des graisses qui cache un secret sur l'obésité

Des chercheurs français ont découvert que l'enzyme HSL, connue pour dégrader les graisses dans les adipocytes, possède une fonction inattendue dans le noyau des cellules graisseuses.

Cette activité nucléaire régule la structure des tissus adipeux et influence le stockage de graisse, expliquant le paradoxe de la lipodystrophie et de l'obésité. Les souris génétiquement modifiées montrent que la localisation de HSL détermine si les adipocytes stockent ou brûlent les graisses.

Cette avancée ouvre la voie à des traitements ciblés de l'obésité.



## Fertilité masculine : la saison influence la mobilité des spermatozoïdes

Une vaste étude menée sur plus de 15 000 hommes au Danemark et en Floride montre que la mobilité des spermatozoïdes atteint son maximum en été et baisse en hiver, même dans des climats chauds. La concentration de spermatozoïdes reste stable, mais leur capacité à féconder un ovocyte fluctue selon la saison. Ces variations pourraient être liées à la lumière du jour, aux habitudes de vie ou à l'environnement, et non uniquement à la température.

# Pourquoi votre ftour vous laisse-t-il toujours le ventre lourd ?

**On l'attend toute la journée : leftour, ce moment où le corps crie « à manger ! » après des heures de jeûne.**

**Et pourtant, presque tous les Marocains tombent dans le même piège : manger vite, trop, sucré dès le départ... et finir avec un ventre lourd et une énergie en chute libre.**

**Et si on arrêta de se « rattraper » et qu'on apprenait à relancer notre organisme avec douceur ?**



**SANTÉ & BIEN ÊTRE**

Combien de fois avez-vous enchaîné dattes, pain, soupe, friture et tajine comme si c'était la fin du monde ? Le problème, c'est que l'estomac, lui, n'est pas préparé à recevoir tout ça d'un coup.

Résultat : ballonnements, reflux, fatigue et parfois même vertiges. Ce que vous ressentez après un iftar trop chargé n'est pas un manque de volonté : c'est juste votre glycémie qui fait des montagnes russes.

**Petit conseil marocain :** commencez par quelques dattes, un peu d'eau, et si vous voulez, une soupe légère façon harira ou chorba. Cela suffit à « réveiller » l'estomac sans l'agresser.

## **L'iftar en 3 étapes : le secret pour digérer tranquille**

- Démarrage doux : dattes, gorgées d'eau, ou un bol de soupe. On ne remplit pas, on prépare.  
Pause salvatrice : prenez 10 à 15 minutes pour discuter avec la famille, prier, respirer. Le corps commence
- à digérer avant même que le plat principal arrive.  
Repas structuré : imaginez votre assiette : la moitié en légumes (salade, légumes cuits, harira), un quart en protéines (poulet, œufs, poisson ou légumineuses) et un quart en féculents (pain complet, semoule, riz). Ajoutez un filet d'huile d'olive ou quelques olives pour le gras, et voilà, on mange avec plaisir sans s'alourdir.

## **Collation, shour et sucre : astuces pour la soirée**

- Collation tardive : un yaourt nature ou lben avec un fruit, quelques amandes ou noix. Simple, efficace, et fini le grignotage compulsif devant la télé.  
Shour malin : protéines (œufs, yaourt, légumineuses), fibres (pain complet, avoine, fruits) et un peu de
- bon gras. Évitez sucre et sel en excès : ça ouvre l'appétit trop vite et donne soif.

Sucre oui, mais au bon moment : laissez les pâtisseries pour un peu plus tard, et gardez le début d'iftar pour les dattes et fruits. Ça calme l'envie sans déclencher la faim après dix minutes.

Hydratation : mieux vaut boire régulièrement entre l'iftar et le coucher que tout d'un coup. Évitez sodas et jus trop sucrés qui jouent avec la glycémie.

## **La soirée devient légère, agréable et digeste !**

Le Ramadan est une école de patience et de maîtrise de soi. Apprendre à rompre le jeûne avec calme et méthode, c'est offrir à votre corps l'énergie qu'il mérite et à votre esprit la sérénité qu'il cherche.

Pas besoin de privation, juste d'un rythme respectueux de votre organisme.

رمضان كريم  
By Lodi



**FINI  
LE RÉCHAUFFÉ  
ET LES RIRES  
FORCÉS**

**Place à l'émotion vraie et au frisson**

@lodymaroc



# POURQUOI BMW MAROC NE DIT RIEN ? QUAND UN RAPPEL MONDIAL INTERROGE LE SILENCE LOCAL

By Lodi

**BMW rappelle 360 000 voitures dans le monde pour risque d'incendie**

Le constructeur automobile allemand BMW vient d'annoncer un rappel massif de véhicules à l'échelle mondiale après la découverte d'un défaut technique susceptible de provoquer un incendie. L'opération concerne près de 360 000 voitures, dont environ 29 000 en Allemagne, selon l'Office fédéral allemand des véhicules à moteur (KBA).



**par cette campagne de rappel : BMW Série 5, Série 7, i5, i7 et M5, produits entre le 9 juin 2022 et le 5 décembre 2025.**

La cause du problème serait liée à une installation défectueuse du faisceau de câbles situé derrière le tableau de bord. Lors de certaines opérations d'entretien — notamment lors du remplacement du filtre d'habitacle — ces câbles pourraient être endommagés.

Selon les autorités allemandes, cette dégradation peut provoquer un court-circuit électrique, susceptible d'entraîner un dégagement de fumée et, dans certains cas, un risque d'incendie. BMW a donc décidé de rappeler les véhicules potentiellement concernés afin de procéder aux vérifications nécessaires et, si besoin, remplacer les éléments défectueux.

Jusque-là, l'affaire relève d'une procédure relativement classique dans l'industrie automobile. Les rappels font partie de la gestion normale des risques techniques dans un secteur où la sécurité des conducteurs reste une priorité absolue. Mais une question commence à émerger du côté des consommateurs marocains : qu'en est-il des véhicules vendus au Maroc ?

Auto Moto

LA RÉDACTION

**LIRE LASUITE**

**IL  
NOUS A  
QUITTÉS**

**Numéro  
120**



**UN CONSEILLER COMMUNAL  
MEURT TRAGIQUEMENT  
DANS UNE CHUTE À IGHIL  
AL-BORJ DANS LA PROVINCE  
DE TAROUDANT**

By Lodj



Célébrons les femmes,  
aujourd'hui... et tous les jours..