

La fatigue du monde rapide :
pourquoi la génération actuelle
veut lever le pied

**Quitter
Casablanca :**
le nouveau rêve
des urbains

Slow Life :
la philosophie qui séduit de
plus en plus de Marocains

POURQUOI TOUT LE MONDE VEUT RALENTIR





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

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

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

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

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

Lire notre ancien numéro I-MAG

SOMMAIRE

HARD ACTU
page 04

SANTÉ & BIEN ETRE
page 08

CONSO & ENVIRONNEMENT
page 16

CULTURE
page 22

Dossier Spécial du mois
page 32

AUTOMOBILE
page 56

DIGITAL & TECH
page 60

LIFESTYLE
page 68

SPORT
page 72



Vivre moins vite pour vivre mieux

Par Ahmed Naji

Fast ou Slow life ? L'individu est-il condamné à s'adapter continuellement à un rythme de vie dicté par une évolution technoscientifique de plus en plus rapide ?

Cette miraculeuse technologie qui était censée lui faciliter l'existence lui impose, en réalité, sa cadence. Faudrait-il, alors, plutôt repenser un modèle socioéconomique qui réduit l'individu en simple rouage d'un appareil productif ?

Le système actuel offre, il est vrai, d'indéniables avantages matériels, mais ce, le plus souvent, au détriment de l'essentiel : prendre le temps de jouir de la vie tout simplement.

Dans la tourmente des temps modernes, que les exigences de la vie quotidienne ne font qu'exacerber, prendre le temps de vivre peut sembler comme une hérésie.

« Plus vite, plus haut, plus fort », dit la devise olympique, traduite dans la vie courante par « plus productif, plus rentable, plus performant ».

Jusqu'à la limite, toutefois, ou la définition de la réussite se heurte à la vacuité d'une vie qui s'écoule sans être vraiment vécue.

« Que faire ? » se demandait Lénine, il y a plus d'un siècle, concernant le partage des richesses produites. La question peut également être posée, aujourd'hui, à propos d'une vie que l'on veut productive, mais dont on souhaite, également, se délecter de la saveur.

Quitter des agglomérations urbaines

Pour tous les autres, c'est-à-dire la majorité, seule une approche Il ne s'agit pas de se déconnecter de la dynamique économique, de dénigrer l'effort, l'ambition et la réussite ou de faire l'éloge de la pauvreté, mais de recentrer l'attention sur l'essentiel. On ne vit pas pour travailler, on travaille pour vivre.

Paul Lafargue (1842-1911), moins connu que son illustre gendre, Karl Marx, est l'auteur d'un ouvrage au titre provocateur : « Le droit à la paresse ». Pour lui, le temps de vivre est tout aussi précieux que les richesses produites à partager.

Se donner entièrement au pas de course le long de la journée, de la semaine, de l'année, de toute sa vie, pour se retrouver, en fin de compte, stressé, anxieux, ne sachant plus exactement quel sens donner à son existence est frustrant.

Une sensation que les nouvelles générations de marocains n'ont nulle envie de ressentir.

Ralentir est le nouveau mot d'ordre.

Votre dossier du mois, douze articles sur la Slow Life, à lire le pied levé.



surdimensionnées pour s'installer dans des petites villes où il fait bon vivre est une solution qui n'est peut-être pas à la portée de tout le monde.

Elle est, cependant, adoptée par un nombre encore restreint mais croissant de marocains, le télétravail permettant de rester connecté à la sphère économique. Résider à Casablanca, c'est sûrement être branché au cœur battant du royaume, c'est chic. Supporter le stress permanent qu'impose une cité surpeuplée qui ne dort jamais est beaucoup moins plaisant. Adopter le mode de vie lent des petites agglomérations, c'est profiter du confort d'une vie simple, moins exigeante, moins coûteuse aussi. Renoncer au superflu qui épuise les finances pour se concentrer sur le nécessaire est une autre approche choisie. L'actuelle génération de Marocains n'a pas à chercher loin une référence en la matière, les précédentes générations faisaient de la frugalité tout un art de vivre.



Faire face à une demande en électricité en croissance exponentielle

Energie nucléaire : Pourquoi le Maroc revient sérieusement dans la course

Confronté à une demande électrique galopante et soucieux de garantir sa souveraineté énergétique à long terme, le gouvernement marocain a confirmé cette semaine à Rabat la relance sérieuse des études de faisabilité pour intégrer l'énergie nucléaire civile dans son mix énergétique national.

Le débat sur l'énergie nucléaire refait surface avec force au Maroc. Longtemps mise en veilleuse au profit du développement massif des énergies renouvelables (solaire et éolien), l'option de l'atome civil est désormais considérée avec le plus grand sérieux par les planificateurs stratégiques du Royaume. Ce regain d'intérêt s'explique par une équation énergétique complexe.

D'une part, le pays connaît une croissance démographique et industrielle soutenue, entraînant une augmentation exponentielle de la demande en électricité.

La tour Mohammed VI officiellement livrée à la capitale

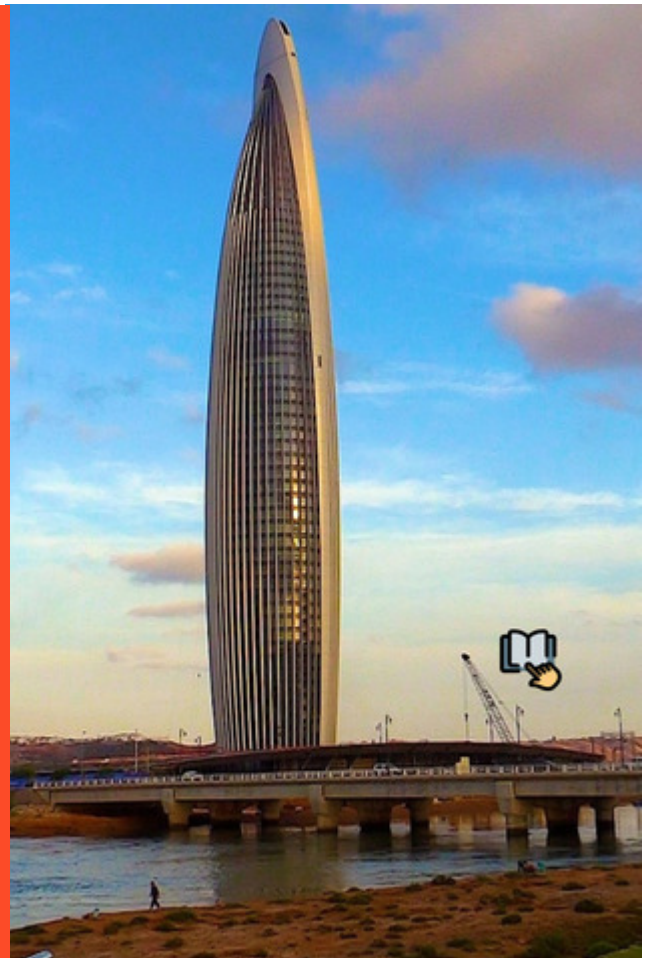
Symbole de la transformation urbaine de Rabat, la tour Mohammed VI est désormais achevée et officiellement livrée. Édifice phare de la vallée du Bouregreg, elle incarne l'ambition architecturale, économique et environnementale de la capitale.

Avec la livraison officielle de la tour Mohammed VI, Rabat se dote d'un repère urbain qui reconfigure sa skyline et catalyse de nouvelles dynamiques d'investissement.

Implantée dans la vallée du Bouregreg, au cœur d'un vaste programme d'aménagement, la tour combine espaces de bureaux, hôtellerie, services et zones d'observation, dans une logique de mixité favorisant l'animation tout au long de la journée. Elle s'inscrit en synergie avec les équipements culturels voisins, les berges réaménagées et les liaisons de transport qui maillent désormais plus finement les rives de Rabat et Salé.

Sur le plan technique, l'ouvrage illustre un haut niveau d'ingénierie : optimisation structurelle, résistance sismique et traitement aérodynamique pour garantir stabilité et confort.

Les choix énergétiques et environnementaux participent d'une démarche de performance durable, avec des dispositifs de réduction des consommations, d'optimisation de l'éclairage naturel et de gestion intelligente des installations.



Une performance architecturale et durable...



Des hausses de prix nettes sur les produits de base

Maroc, carburants, surveillance des prix : simple vigilance ou aveu d'impuissance ?

Le Maroc vient de durcir la surveillance de la transmission des hausses internationales du pétrole vers le marché national. Le signal est fort.

Le Conseil de la concurrence passe d'un suivi trimestriel à un monitoring mensuel sur le gasoil et l'essence, au moment où les tensions géopolitiques au Moyen-Orient bousculent les chaînes d'approvisionnement mondiales. Faut-il y voir une protection réelle du consommateur marocain, ou la reconnaissance tardive d'un système où les prix montent vite et redescendent souvent trop lentement ?

Derrière cette décision, une question très marocaine revient, presque mécaniquement, à chaque secousse pétrolière : qui absorbe le choc, et jusqu'à quand ? Le communiqué du Conseil de la concurrence, publié à Rabat le 27 mars 2026, est limpide sur un point : le Royaume reste fortement exposé aux fluctuations internationales des produits pétroliers liquides, notamment le gasoil et l'essence, qui occupent une place majeure dans la consommation énergétique nationale.

Nador West Med : Le Maroc sans pétrole va-t-il devenir le gardien du gaz mondial après la fermeture d'Ormuz ?

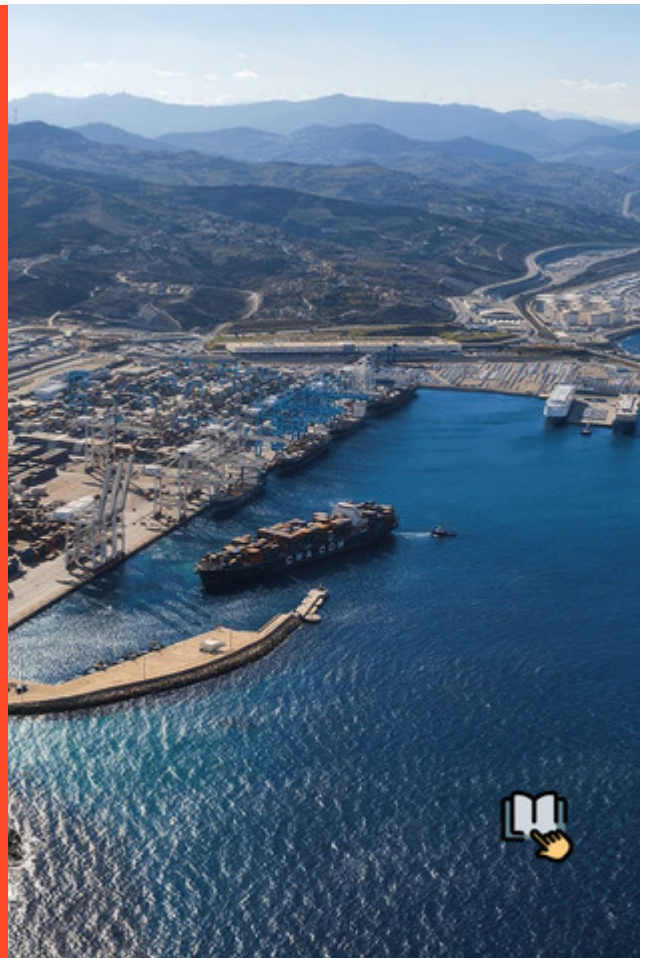
Pendant que les missiles redessinent la carte du Moyen-Orient et que le détroit d'Ormuz reste fermé aux pétroliers, le regard des stratèges énergétiques se tourne vers un chantier gigantesque sur la côte méditerranéenne marocaine. Nador West Med – ce port dont on parle depuis des années est sur le point de changer la donne.

Pour le Maroc. Pour l'Europe. Et peut-être pour l'ensemble de la géopolitique de l'énergie.

Le 8 janvier 2026, SM le Roi Mohammed VI a personnellement présidé une séance de suivi au Palais Royal de Casablanca. Pas un geste anodin pour un chantier commencé en 2016. Cette réunion dit quelque chose d'essentiel : SM le Roi sait que la fenêtre d'opportunité est là, maintenant, et qu'il faut être prêt avant qu'elle ne se referme. Les travaux doivent s'achever d'ici la fin de cette année.

Le monde n'attendait pas la fermeture d'Ormuz pour comprendre que les routes de l'énergie devaient se diversifier – mais cette fermeture a transformé une nécessité théorique en urgence absolue.

Et Nador West Med se trouve, par un concours de circonstances géographiques et géopolitiques, exactement au bon endroit, au bon moment.





Ce classement élogieux vient couronner les efforts constants déployés par les autorités marocaines

Tourisme : Le Maroc classé pays le plus sûr d'Afrique pour les voyageurs en 2026

Confirmant son statut de destination touristique de premier plan, le Maroc a été désigné cette semaine comme le pays le plus sûr d'Afrique pour les voyageurs, selon le très respecté indice de sécurité 2026 publié par la plateforme internationale d'évaluation HelloSafe. L'industrie touristique marocaine dispose d'un nouvel argument de poids pour attirer les visiteurs du monde entier. La publication de l'indice de sécurité 2026 par la plateforme spécialisée HelloSafe place le Royaume du Maroc sur la plus haute marche du podium continental.

Enfin une vraie évaluation de la réforme des établissements pionniers

Pour une fois, la réforme scolaire marocaine va devoir répondre à une question simple, presque brutale : qu'a-t-elle vraiment changé dans les classes?

L'Observatoire national du développement humain engage 15,8 millions de dirhams pour mesurer, en 2026, la conformité de 4.862 établissements pionniers aux critères de labellisation, dont 4.276 écoles et 586 collèges. Sur le principe, c'est une bonne nouvelle. Dans le fond, c'est même indispensable.



Une évaluation qui tombe au bon moment pour l'école marocaine

Tanger Med à l'épreuve du grand détour maritime

La montée des tensions au Moyen-Orient ne bouleverse pas seulement les équilibres géopolitiques. Elle redessine aussi, à grande vitesse, la carte du commerce mondial. Au cœur de cette recomposition, Tanger Med se retrouve en première ligne.

Le port marocain, déjà premier port à conteneurs d'Afrique, se prépare à une hausse des escales après la décision de plusieurs géants du transport maritime de contourner la zone rouge en passant par le cap de Bonne-Espérance.



Décider mieux : le courage de l'arbitrage

Plus de 200.000 signatures pour réclamer la fin de l'heure GMT+1 au Maroc

Une pétition dépassant les 200.000 signatures relance le débat sur l'heure GMT+1 au Maroc, mise en cause pour ses effets sur le sommeil, la santé et la productivité, dans un pays où la question des horaires a souvent suscité des réactions contrastées. La contestation de l'heure GMT+1 au Maroc a pris un nouvel essor avec une pétition en ligne qui a dépassé la barre des 200.000 signataires.

Les initiateurs dénoncent les effets négatifs de l'alignement permanent sur GMT+1, adopté en 2018 avec des ajustements lors du Ramadan.

By Lodj

LODJ24

LA
WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco



WWW.LODJ.MA



Edito

Santé & Bien-être

Dans les méandres des blocs opératoires : les pensées secrètes du médecin-anesthésiste

Par Dr Anwar Cherkaoui

La communauté médicale internationale célèbre ce 30 mars 2026, la réalisation de la première anesthésie lors d'une opération chirurgicale, un 30 mars 1842, il y a 184 ans.

Dans l'imaginaire du grand public, le héros du bloc opératoire est souvent le chirurgien

On le voit comme un artisan du corps humain, précis, concentré, presque sculptural dans ses gestes. Mais dans l'ombre lumineuse des lampes scialytiques se tient une autre figure, discrète et essentielle : le médecin anesthésiste-réanimateur.

C'est lui qui, en quelques minutes, va faire franchir au patient l'une des frontières les plus mystérieuses de la médecine : celle du sommeil artificiel.

Un sommeil profond, organisé, surveillé. Un sommeil où la vie doit continuer de battre avec une précision d'horlogerie. Lorsque le patient est installé sur la table d'opération, l'anesthésiste n'est pas encore dans le geste spectaculaire. Il est dans l'observation. Il regarde le visage. Il parle doucement. Il pose quelques questions simples.

Dans ces instants, une étrange intimité se crée entre deux inconnus

L'un va plonger dans l'inconscience. L'autre va devenir, pendant quelques heures, le gardien silencieux de sa vie. Puis vient le moment.

Mais cette pensée n'est jamais une angoisse paralysante. Elle est plutôt une vigilance, une forme d'humilité devant la complexité du vivant.

Car l'anesthésie moderne est une science extrêmement maîtrisée. Les doses sont calculées, les fonctions vitales surveillées en permanence, et chaque paramètre peut être ajusté en temps réel.

Pendant que le chirurgien explore, coupe, répare, reconstruit, l'anesthésiste reste à la tête du tableau de bord. Il surveille le cœur qui bat sur l'écran.

La pression artérielle. La saturation en oxygène. La profondeur du sommeil.

C'est une veille constante, presque méditative. Le temps du bloc opératoire n'est pas celui de l'agitation. C'est un temps suspendu, rythmé par les bips réguliers des moniteurs.

Le patient bouge légèrement. Une variation subtile apparaît sur les écrans.

Une respiration se modifie. Le chirurgien lève la tête et dit calmement : « On peut augmenter un peu l'anesthésie ? » Ce n'est ni un ordre ni une inquiétude.

C'est un dialogue de professionnels. L'anesthésiste ajuste alors la perfusion, augmente légèrement la profondeur du sommeil, comme un pilote corrige la trajectoire d'un avion dans une zone de turbulence. Il n'y a pas de panique dans ce geste.

Seulement de la précision. Car l'anesthésie n'est pas un interrupteur que l'on allume ou que l'on éteint.

Lire la suite en cliquant sur l'image



Les seringues sont prêtes. Les perfusions coulent avec régularité.

Les écrans s'illuminent de chiffres et de courbes. Le médecin injecte les premiers produits.

Le patient sent parfois une chaleur monter dans le bras, une sensation de vertige léger, un voile qui descend doucement sur les paupières.

Et l'anesthésiste observe. Le regard qui se trouble. La parole qui ralentit.

La respiration qui change de rythme. En quelques secondes, la conscience se retire comme la mer qui se retire d'une plage. Le patient dort.

À cet instant précis, une pensée traverse parfois l'esprit de l'anesthésiste

Une pensée brève, presque furtive. Ai-je tout vérifié ? Car derrière la routine technique se cache une responsabilité immense.

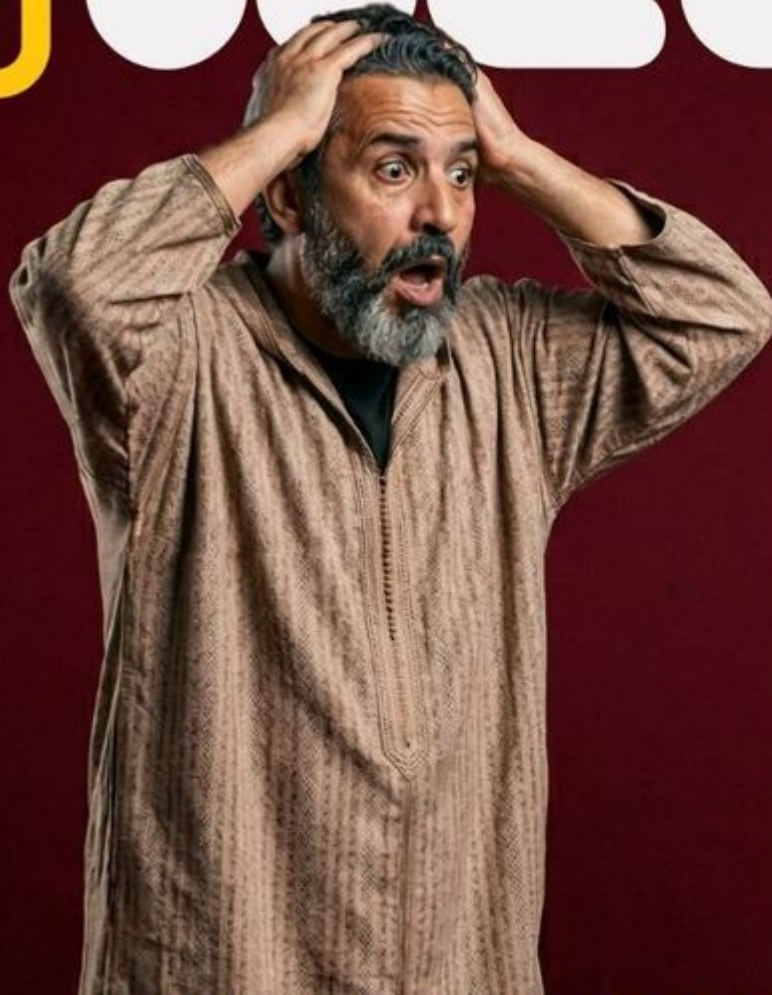
Endormir quelqu'un est un geste d'une puissance rare.

C'est suspendre volontairement certaines fonctions naturelles du corps pour permettre au chirurgien d'agir.



AVR 05 | 26

By Lodj 7week



ESSENCE

Prix/Litre: 18.00 DH

CAUCHEMAR DU CONSOMMATEUR MAROCAIN

essence à 15, 16, 17... et demain 18 dirhams le litre ?



BREAKING NEWS

TRANSPORT ET LOGISTIQUE :
KAYOUH
À SAINT-PÉTERSBOURG

ROUND-UP

Trump remplace sa
ministre de la Justice :
remaniement d'urgence ou
reprise en main politique ?



www.lodj.ma

N°: 123 SEMAINE: 1



Télétravail, posture, lombalgie : pourquoi votre chaise ne dit pas toute la vérité

Aïe, mon dos, aïe ma nuque : et si le vrai problème n'était pas seulement votre chaise ?

On accuse la chaise. On accuse l'écran. On accuse le télétravail.

Et parfois, on a raison. Mais pas complètement.

Le mal de dos et la douleur de nuque sont devenus les colocataires silencieux d'une génération qui travaille assise, longtemps, souvent mal, parfois trop.

Faut-il alors acheter une chaise ergonomique, repenser tout son espace, ou simplement arrêter de croire au gadget miracle ?

Tuberculose au Maroc : plus de la moitié des malades touchés hors poumons

Tu penses que la tuberculose, c'est juste une maladie des poumons ? Eh bien, détrompe-toi !

Au Maroc, plus de la moitié des cas enregistrés en 2025 concernent des formes extra-pulmonaires.

Oui, la tuberculose peut se cacher dans nos ganglions, nos reins, voire nos os, souvent silencieusement... et c'est pour ça qu'il faut rester vigilant. Contrairement à la tuberculose classique qui touche les poumons et se traduit par une toux persistante, la forme extra-pulmonaire peut passer inaperçue longtemps.



Même si les symptômes semblent anodins, une visite médicale peut tout changer

Métabolisme : mythe du "rapide ou lent" et vraies clés de la dépense énergétique

Métabolisme : la réalité est plus complexe que "rapide ou lent".

Activité, muscles, alimentation et génétique pèsent davantage sur la gestion du poids.

Beaucoup pensent qu'ils peuvent manger sans prendre de poids grâce à un "métabolisme rapide", tandis que d'autres attribuent leurs difficultés à maigrir à un "métabolisme lent".

La science montre toutefois que la réalité est plus nuancée.



La plupart des gens ne naissent pas avec un métabolisme "très rapide" ou "très lent".

Un simple patch sur la peau pour surveiller l'immunité : la percée du MIT

La médecine aime les aiguilles. Mais elle préfère encore s'en passer. Depuis plusieurs années, les chercheurs cherchent des moyens d'observer l'organisme sans passer par la traditionnelle prise de sang.

Une équipe du Massachusetts Institute of Technology (MIT) vient de franchir un pas surprenant dans cette direction : un patch cutané équipé de micro-aiguilles capable d'analyser le système immunitaire directement à travers la peau.

Un patch inspiré des technologies de vaccination.



Une alimentation équilibrée reste un pilier pour la santé visuelle à long terme

Santé des yeux : habitudes quotidiennes, nutrition et dépistage

Protégez votre vue : alimentation, lunettes UV, activité physique et dépistage.

Les yeux sont parmi nos organes les plus sollicités au quotidien.

Avec l'usage intensif des écrans et l'avancée en âge, il devient essentiel d'adopter des habitudes quotidiennes pour préserver la vision et prévenir les troubles oculaires. Un apport régulier en oméga-3, zinc, vitamines C et E, ainsi qu'en lutéine contribue à protéger la rétine et à réduire le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge et de cataracte.

Pour couvrir ces besoins, privilégiez :

- Légumes verts à feuilles : épinards, chou kale, laitue romaine, chou vert.
- Brocoli et choux de Bruxelles.
- Poissons gras : saumon, thon, sardines.
- Légumes colorés : patate douce, carotte, poivron rouge.
- Œufs, fruits à coque, haricots secs et autres protéines végétales.
- Agrumes: orange, nectarine, pamplemousse, kiwi.
- Sources de zinc: pois chiches, huîtres, yaourt.

Antibiotiques : un impact durable sur le microbiote qui peut s'étendre sur plusieurs années

Longtemps considérés comme des médicaments indispensables et sans conséquences majeures à long terme, les antibiotiques révèlent aujourd'hui une autre réalité.

Des recherches récentes montrent que leur impact sur le microbiote intestinal pourrait persister jusqu'à huit ans après leur utilisation.

Le microbiote intestinal, souvent appelé "flore intestinale", regroupe des milliards de micro-organismes vivant dans notre système digestif. Bactéries, virus et champignons coexistent dans un équilibre fragile, jouant un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions de l'organisme.

Il participe notamment à la digestion, à la production de certaines vitamines, mais aussi au bon fonctionnement du système immunitaire.

Plus récemment, les scientifiques ont également mis en évidence son influence sur le cerveau, notamment à travers l'axe intestin-cerveau, qui relie les fonctions digestives et neurologiques.

Cet écosystème complexe est donc fondamental pour maintenir une bonne santé globale. Mais il reste particulièrement sensible à certains facteurs extérieurs, dont les antibiotiques.



La radiologie marocaine : une diplomatie scientifique qui traverse les frontières

Par Dr Anwar **CHERKAOUI**

Dans les relations internationales contemporaines, la diplomatie ne se limite plus aux chancelleries ou aux sommets politiques.

Une autre forme d'influence s'est progressivement imposée : la diplomatie scientifique.

Dans ce domaine discret mais stratégique, certaines spécialités médicales jouent un rôle inattendu, notamment la radiologie.

À travers ses congrès internationaux, ses sociétés savantes et ses réseaux de recherche, la radiologie constitue aujourd'hui un vaste espace de coopération entre les nations, où circulent les connaissances, les technologies et les expertises médicales.

Dans ce paysage scientifique mondial, la radiologie marocaine commence à affirmer sa présence

Cette reconnaissance s'est illustrée récemment lors du European Congress of Radiology, organisé par la European Society of Radiology, l'un des plus importants rendez-vous internationaux de l'imagerie médicale.

À cette occasion, la radiologue marocaine Najat Cherif Idrissi El Ganouni a été distinguée en étant nommée membre honoraire de la société européenne de radiologie, une reconnaissance qui souligne le rayonnement croissant de la radiologie marocaine sur la scène scientifique internationale.

La European Society of Radiology est aujourd'hui l'une des organisations scientifiques les plus influentes dans le domaine de l'imagerie médicale. Elle rassemble des spécialistes issus d'environ 192 pays et compte près de 150 000 membres : radiologues, chercheurs, physiciens médicaux et experts en technologies d'imagerie.

Chaque année, son congrès, le European Congress of Radiology, transforme la ville de Vienna en capitale mondiale de l'imagerie médicale.

Des milliers de spécialistes venus des cinq continents y présentent leurs innovations et débattent des grandes évolutions de la médecine.

Dans cet univers scientifique, la présence des radiologues marocains dépasse la simple participation académique.

Elle s'inscrit dans une dynamique de visibilité scientifique et de coopération internationale. La radiologie moderne est en effet l'une des spécialités médicales les plus technologiquement avancées.

Elle repose sur des équipements de haute précision : scanners, IRM, systèmes de radiologie numérique et plateformes d'angiographie interventionnelle. En Europe, le parc d'imagerie médicale représente un investissement considérable.

Le coût d'un scanner ou d'une IRM peut atteindre plusieurs millions d'euros, et l'ensemble des équipements installés dans les hôpitaux publics, universitaires et cliniques privées représente des centaines de milliards d'euros d'investissements.



Dans cette diplomatie discrète mais essentielle, la radiologie marocaine semble aujourd'hui tracer sa route

La formation d'un radiologue exige de longues années d'études médicales et de spécialisation, dont le coût global peut approcher un million d'euros dans certains systèmes universitaires européens. Dans ce contexte, la distinction accordée à Najat Cherif Idrissi El Ganouni dépasse la reconnaissance individuelle.

Elle symbolise également l'intégration progressive de la radiologie marocaine dans les grands réseaux scientifiques internationaux.

Car les sociétés savantes jouent souvent un rôle comparable à celui des institutions diplomatiques : elles favorisent les collaborations hospitalières, soutiennent la formation des jeunes médecins et facilitent la diffusion des innovations médicales. On pourrait ainsi parler d'une diplomatie silencieuse, menée non par des diplomates, mais par des médecins et des chercheurs.

Au Maroc, la radiologie a connu ces dernières décennies une évolution remarquable.



" Mieux comprendre le corps humain pour mieux soigner les patients partout dans le monde. "

ECO *By Lodj* BUSINESS

06
Avr
26

www.lodj.ma

PME

TPE

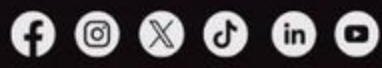
STARTUP



L'ÉTAT PAIE, LE MARCHÉ TREMBLE



@lodjmaroc



CHU Ibn Sina : une nouvelle phase de structuration lancée avec le recrutement des chefs de services

Par Salma Chmanti Houari

Le Centre hospitalier universitaire Ibn Sina entame une étape clé de sa réorganisation avec le lancement d'un vaste processus de recrutement.

Une trentaine de postes de chefs de service sont ouverts, marquant une avancée importante.

Le CHU Ibn Sina amorce une phase décisive dans son processus de modernisation.

L'ouverture de plusieurs postes de chefs de service traduit une volonté claire de renforcer l'encadrement médical et d'optimiser le fonctionnement interne de l'établissement.

Cette initiative s'inscrit dans une logique globale de restructuration visant à améliorer la qualité des soins, à fluidifier l'organisation hospitalière et à répondre aux exigences croissantes du système de santé. En mettant en place une nouvelle gouvernance médicale, le CHU cherche à consolider ses capacités opérationnelles tout en s'adaptant aux évolutions du secteur.

Une trentaine de services concernés

Le processus de recrutement concerne environ trente services médicaux, couvrant un large éventail de spécialités.

Cette démarche vise à doter chaque unité d'un responsable clairement identifié, capable de piloter les activités cliniques, d'encadrer les équipes et de contribuer à la stratégie globale de l'hôpital.

Le rôle de chef de service est central dans l'organisation hospitalière. Il implique non seulement des compétences médicales pointues, mais aussi des capacités de management, de coordination et de prise de décision.

À travers cette opération, le CHU Ibn Sina ambitionne de renforcer la performance de ses services tout en améliorant la prise en charge des patients.

Un enjeu de gouvernance et de qualité des soins

La nomination de nouveaux chefs de service répond à un double objectif : améliorer la gouvernance interne et garantir un niveau élevé de qualité des soins.

Une organisation claire et structurée permet en effet de mieux coordonner

les interventions médicales, de réduire les délais de prise en charge et d'assurer une meilleure gestion des ressources.

Cette démarche s'inscrit également dans une volonté de transparence et de professionnalisation. Le processus de sélection des candidats devrait se baser sur des critères stricts, incluant l'expérience, les compétences et la capacité à diriger des équipes dans un environnement complexe.

Une réponse aux défis du système de santé

Le secteur hospitalier fait face à des défis importants, notamment en matière de ressources humaines, de gestion des flux de patients et de modernisation des infrastructures. Dans ce contexte, le renforcement des équipes dirigeantes apparaît comme une priorité pour assurer un fonctionnement efficace et durable. Le CHU Ibn Sina, en tant qu'établissement de référence, joue un rôle clé dans le dispositif sanitaire national.





العدد: 94
04 - 04 - 26

المركبات

By Lodj

مجلة بيوعية

نزار بركة:

الموانئ المغربية تحرك 96% من المبادلات
الخارجية وتعزز السيادة اللوجستية



www.lodj.info

أخبار بلا حدود

36 دولة تجتمع
اليوم لمحاولة إعادة
فتح مضيق هرمز
الحيوي

أخبار

رئيس مفوضية الاتحاد
الإفريقي يشيد بالدور
المحوري للمغرب في
القضايا الإفريقية





La Coupe du Monde du pétrole

La dépendance au pétrole et au gaz pourrait nous coûter encore très cher !

Par Hafid Fassi Fihri

On connaissait la guerre mondiale du CO2 avec la diplomatie de lutte contre les changements climatiques, là on est en pleine Coupe du Monde du pétrole, et accessoirement du gaz.

Avec l'ouragan géopolitique qui impose aux marchés boursiers et financiers troubles et incertitudes, et qui inflige au cours du brut turbulences et instabilités, il est évident et flagrant que pour la majorité des pays de la planète la dépendance aux énergies fossiles est malheureusement bien installée.

Pire, cette dépendance est complexe et difficilement réversible ce qui fait que la facture économique et sociale sera très lourde vu que sortir du tout pétrole n'a pas été accompagné de stratégies et de plans adéquats et d'une vision sur le long terme.

Tout se passe comme si le pétrole était une ressource intarissable

Pourtant, depuis de longues années il était question de nouvelles énergies, renouvelables et propres, de transition écologique et de développement durable.

Au Maroc, il y a eu des occasions et des opportunités ratées par les investissements publics et privés et également des promesses non tenues par la stratégie nationale de développement des énergies renouvelables.

En dépit de méga-projets dans le solaire, et d'une part sans cesse croissante des énergies renouvelables dans le mix énergétique national, la facture énergétique demeure très lourde avec une dépendance encore assez pesante vis-à-vis des énergies fossiles.

Tout se passe comme si le pétrole était une ressource intarissable et il y a urgence à amortir le choc pétrolier faute d'avoir pris les devants en amont !

Il y a un nouveau modèle de développement durable énergétique à réinventer sachant que cela cela peut mobiliser un gisement de croissance et d'emplois

Du nucléaire civil, à l'hydrogène en passant par la solaire et l'éolien et le traitement des déchets pour les transformer en gaz, les solutions existent et le Maroc dispose d'un potentiel incroyable sur ce plan là.

Amortir le choc pétrolier

Nonobstant le temps perdu, il reste à mobiliser la volonté politique nécessaire afin de mettre fin à l'inertie et l'immobilier car il y a un tournant majeur à négocier et des crises à éviter avec lucidité et volontarisme.

Le pétrole est condamné à manquer et à devenir plus cher, aussi est-il question de prévenir une éventuelle fracture énergétique qui pourrait avoir des conséquences retentissantes sur la stabilité socio-économique du pays.



LODJI



**L'ACTUALITÉ
NE S'ARRÊTE JAMAIS.**

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



Conso & Environnement



Une étape décisive pour le développement des énergies renouvelables

Noor Atlas : Masen lance officiellement la construction du programme solaire phare du Maroc

Le Maroc poursuit sa transition énergétique avec détermination.

Masen (Agence marocaine pour l'énergie durable) annonce le démarrage effectif des travaux de construction du programme solaire Noor Atlas, un projet stratégique destiné à renforcer la production d'énergie renouvelable et à consolider l'indépendance énergétique du Royaume.

Ce projet, longtemps préparé, vise à exploiter pleinement le potentiel solaire du pays à travers des centrales photovoltaïques déployées dans plusieurs régions stratégiques.

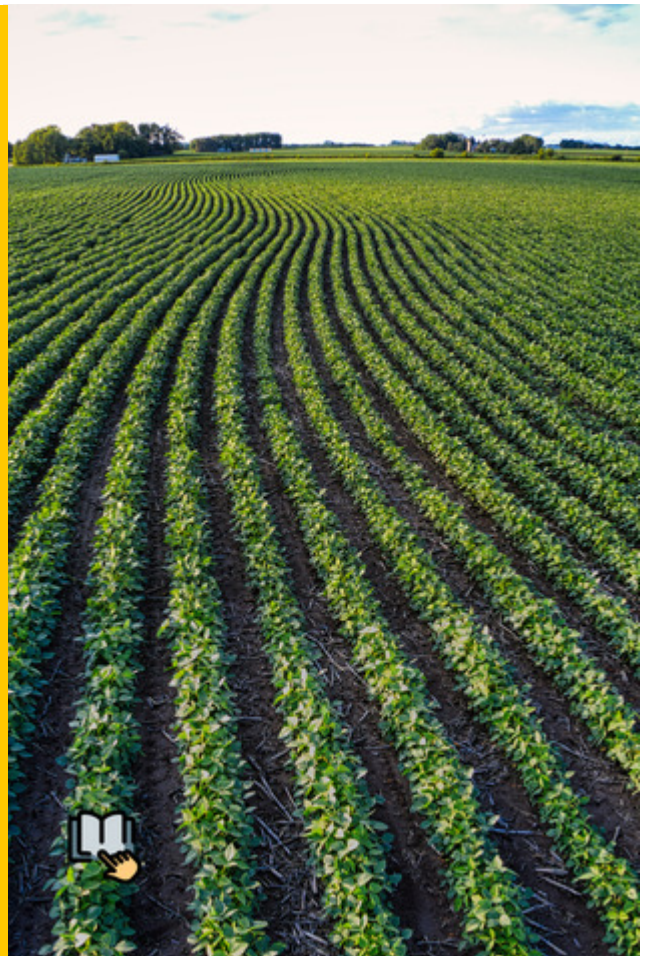
L'initiative répond à la fois à la croissance de la demande énergétique et à la volonté du Maroc de réduire sa dépendance aux combustibles fossiles importés.

Agriculture : Une relance spectaculaire de 15% attendue en 2026

Porté par des conditions climatiques clémentes et des politiques de soutien ciblées, le gouvernement marocain a annoncé cette semaine à Rabat prévoir un bond spectaculaire de 15% de la valeur ajoutée agricole pour l'année 2026, marquant ainsi une rupture avec les années de sécheresse précédentes.

Après plusieurs campagnes agricoles successives lourdement pénalisées par un déficit pluviométrique sévère et un stress hydrique alarmant, l'horizon s'éclaircit enfin pour les agriculteurs marocains. Les prévisions gouvernementales tablent sur une croissance de 15% du secteur primaire en 2026 reposent en grande partie sur un retour à des conditions climatiques beaucoup plus clémentes. Les précipitations abondantes et régulières enregistrées dès le début de la saison automnale ont permis de reconstituer les réserves des barrages et de garantir une humidité des sols optimale pour les semis d'automne. Cette donne météorologique favorable profite particulièrement à la filière céréalière, véritable baromètre de la santé agricole du pays, mais également à l'arboriculture et à l'élevage, qui bénéficient d'une régénération inespérée des parcours pastoraux.

L'optimisme est de retour dans les campagnes, où les fellahs peuvent à nouveau planifier leurs investissements avec une visibilité rassurante.



Le retour d'une pluviométrie favorable redonne espoir aux agriculteurs



Conso & Environnement



Le Maroc jette plus de 113 kg de nourriture par personne chaque année : alerte du CESE

Le Conseil économique, social et environnemental (CESE) a publié un avis accablant sur le gaspillage alimentaire au Maroc.

En 2022, les ménages marocains ont jeté près de 4,2 millions de tonnes de nourriture, soit 113 kg par personne, contre 91 kg en 2021. Mais ce gaspillage ne se limite pas aux foyers.

Dès la production, la récolte et le transport, certaines filières comme les fruits, les légumes et les céréales enregistrent des pertes pouvant atteindre entre 20 et 40 %. Chaque année, près de 1,6 milliard de mètres cubes d'eau sont utilisés pour produire des aliments qui finissent à la poubelle, et leur décomposition contribue à la pollution et aux émissions de gaz à effet de serre.

Le CESE s'est appuyé sur une consultation citoyenne pour mieux comprendre le phénomène. Il en ressort que beaucoup de produits sont jetés simplement parce qu'ils ont changé d'apparence ou d'odeur, même s'ils sont encore consommables.

Quand le low cost va mal, c'est que la classe moyenne trinque

Quand une grande compagnie comme United Airlines commence à préparer ses salariés à un pétrole pouvant grimper jusqu'à 175 dollars le baril, et à un maintien au-dessus de 100 dollars jusqu'à fin 2027, il ne s'agit plus d'un simple soubresaut de marché. C'est un signal.

Un très mauvais signal. Car derrière les notes internes des géants du transport aérien, il y a une réalité beaucoup plus concrète pour le Maroc : notre essor touristique récent repose largement sur l'accessibilité aérienne, donc sur les low-cost, donc sur un carburant qui redevient brutalement un facteur de fragilité. Et quand le low cost tousse, ce ne sont pas les très riches qui annulent leurs voyages. C'est la classe moyenne qui renonce, qui reporte, qui rogne, qui descend d'un cran.

Il y a parfois des chiffres qui valent mieux que de longs discours.

Le 20 mars, le patron de United Airlines, Scott Kirby, a prévenu ses équipes que le groupe se préparait à un scénario d'huile lourde : pétrole à 175 dollars le baril, maintien au-dessus de 100 dollars jusqu'à la fin de 2027, et une facture carburant susceptible d'augmenter d'environ 11 milliards de dollars par an. Reuters rapporte aussi que le jet fuel a quasiment doublé depuis la fin février. Même pour une compagnie de cette taille, la secousse est jugée suffisamment grave pour entraîner des réductions de capacité sur certaines dessertes.

Ce point est essentiel, y compris vu de Rabat, Casablanca, Marrakech ou Agadir.





Conso & Environnement



La campagne actuelle d'avocats au Maroc marque un tournant

Avocat marocain : une campagne sous tension qui fragilise les exportations

La filière de l'avocat au Maroc traverse une période délicate.

Entre conditions climatiques contraignantes, pressions sur les ressources hydriques et exigences des marchés internationaux, la dernière campagne s'est soldée par un recul notable des exportations. Une situation qui interroge sur la durabilité du modèle agricole adopté.

Le stress hydrique, de plus en plus présent dans plusieurs régions agricoles, a directement impacté la production.

La culture de l'avocat, particulièrement gourmande en eau, se retrouve au cœur des préoccupations dans un contexte de raréfaction des ressources hydriques.

Les producteurs ont dû faire face à des contraintes d'irrigation, limitant les rendements et affectant la qualité des fruits destinés à l'export.

SIAM 2026 : la 18^e édition met la durabilité et la souveraineté alimentaire au cœur de Meknès

Le Salon International de l'Agriculture au Maroc (SIAM), institution majeure du secteur agricole marocain et africain, s'apprête à vivre une édition 2026 d'envergure.

Du 20 au 28 avril à Meknès, cet événement incontournable, placé sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, déroulera pour la 18^e fois son tapis rouge autour d'un thème décisif : la durabilité de la production animale et la souveraineté alimentaire.

A l'heure où l'agriculture marocaine traverse des défis climatiques et économiques accrus, cette édition s'annonce riche en débats, innovations et perspectives stratégiques.

Ce rendez-vous, unique en son genre au Maroc et sur le continent, fait désormais figure de plateforme de convergence entre décideurs publics, opérateurs privés, chercheurs, jeunes agripreneurs et grand public. Comme les éditions récentes l'ont montré, le SIAM n'est plus seulement une vitrine des produits et technologies agricoles ; il est devenu un carrefour de réflexion sur l'avenir du modèle agricole marocain, notamment face aux enjeux de durabilité, de résilience et de sécurité alimentaire qui pèsent sur le royaume et la région.



Pour cette 18^e édition, les organisateurs ambitionnent d'accueillir près de 1 500 exposants internationaux



Conso & Environnement

Mars : la NASA révèle des traces d'eau datant de 4 milliards d'années

La planète rouge cache encore des secrets : la NASA a détecté des traces d'eau anciennes, vieilles de plus de 4 milliards d'années, sous le cratère Jezero, grâce au rover Perseverance. Une découverte qui pourrait réécrire l'histoire de Mars... et peut-être de la vie ailleurs.

Par Nisrine Jaouadi

Des traces profondes d'anciennes rivières détectées par Persévérance

Depuis 2021, le rover Perseverance explore le cratère Jezero, choisi pour ses signes d'anciens lacs et rivières. Grâce à son radar RIMFAX, le robot a sondé jusqu'à 35 mètres sous la surface et révélé des couches de roches organisées comme les deltas terrestres.

Ces formations, sur plus de 6 km le long du trajet du rover, témoignent d'un écoulement d'eau durable et massif, bien plus ancien que ce que l'on pensait.

Les scientifiques estiment que ces dépôts se sont formés entre 4,2 et 3,7 milliards d'années, marquant une période où Mars n'était pas encore un désert hostile.

Alternance d'apports sédimentaires et d'érosion montre un environnement façonné par l'eau sur une longue période, et non un simple événement ponctuel.

Le cratère Jezero : un lac fossile et ses secrets enfouis

Jezero n'est pas n'importe quel cratère : formé par l'impact d'une météorite, il abritait un lac alimenté par plusieurs rivières.

Comme sur Terre, les deltas servent de véritables archives naturelles, conservant des informations chimiques sur l'époque de leur formation.

Sur Mars, ces couches pourraient contenir des indices sur d'anciens micro-organismes, même si aucune preuve de vie n'a encore été trouvée.

Cette découverte est aussi une fierté pour le Maroc : le scientifique Kamal Oudrhiri a reçu une médaille de leadership de la NASA pour son rôle dans ces programmes de pointe, montrant la place croissante des chercheurs marocains dans la recherche spatiale internationale.

Qu'est-ce que ces dépôts nous apprennent sur Mars et la vie potentielle ?

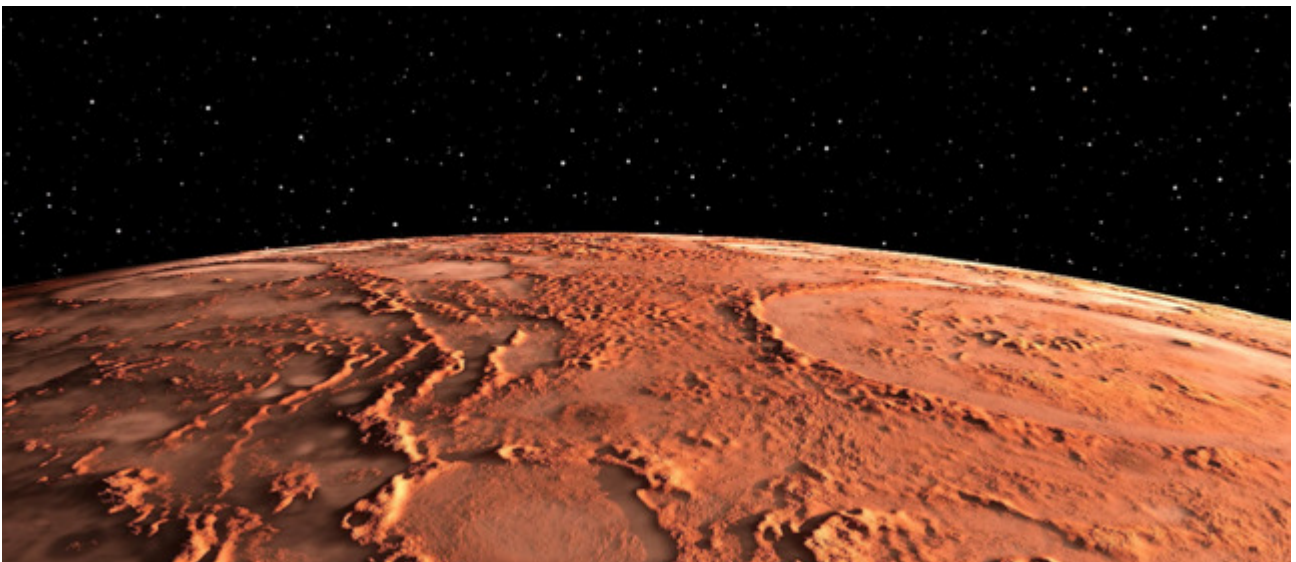
Au-delà de l'histoire géologique, ces dépôts orientent les futures recherches vers les zones les plus prometteuses pour retrouver des traces de vie passée.

Chaque couche sédimentaire pourrait contenir des signatures chimiques laissées par des micro-organismes anciens, comme les deltas terrestres.

Autrement dit, Mars pourrait avoir été plus "terrestre" qu'on ne l'imaginait.

Les scientifiques continueront d'analyser ces données et d'explorer le cratère.

Et pour nous, ici sur Terre, c'est une invitation à lever les yeux vers la planète rouge et à se demander : qui sait ce que Mars cache encore sous son manteau poussiéreux ?





Good morning America

Par Hafid Fassi Fihri

Quand l'Amérique fait son cinéma, même la fiction ne dépasse jamais la réalité

Le cinéma américain, c'était d'abord et avant tout les Western où, bizarrement, les cow-boys massacrent toujours les indiens, les présentant comme des voleurs et des sous-hommes qu'il est permis de tuer ! Bien sûr, en Amérique il y a les polars, les films policiers, les thrillers, les comédies, y compris musicales, la science-fiction etc.

Il est bien entendu que toute la panoplie des genres cinématographiques d'Amérique, le seul point commun, c'est que dans ce pays où des millions d'armes à feu sont en vente libre, la violence et le crime sont omniprésentes dans les productions.

Le truc, c'est que les américains mettent beaucoup d'argent pour produire des films, ils utilisent énormément d'effets spéciaux et récoltent en général des bénéfices inégalés avec une industrie cinématographique...

Dans tout ce registre, les films de guerre sont franchement un genre entièrement à part et une rubrique à part entière. Aujourd'hui, on pourrait avoir pour filmographie des films style " Génocide à Gaza ", " Adieu Beyrouth ", " Forrest Trump à Téhéran ", voire carrément " Guerre Biblique contre Jihad islamique " !

Un banal film de guerre !

Si vous êtes amateurs de cinéma, il sera très difficile de vous convaincre que la réalité est toujours pire que la fiction. Les anciennes générations vous diront que lorsqu'on aime la vie on va au cinéma, aujourd'hui malheureusement il n'est plus nécessaire d'aller dans les salles obscures puisque nous sommes devenus des téléspectateurs qui regardent la guerre en direct sur les chaînes de télévision.



تحت الرعاية السامية لصاحب الجلالة الملك محمد السادس نصره الله
Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI

المملكة المغربية - Royaume du Maroc



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والابتكار
MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION

Invitation officielle



FORUM
AFRIQUE
GLOBAL
SANTÉ



ÉDITION 2026

Dr Moulay Said AFIF
Président du salon

M. Imad BENJELLOUN
Commissaire du salon

vous prie d'honorer de
votre présence la Cérémonie d'Inauguration
du Salon MME 2026

Jeudi 16 Avril 2026 à 16 h 30
ICEC - 6 Bd de Makro, AinSebaâ Casablanca



Accès & localisation

ORGANISATEUR :

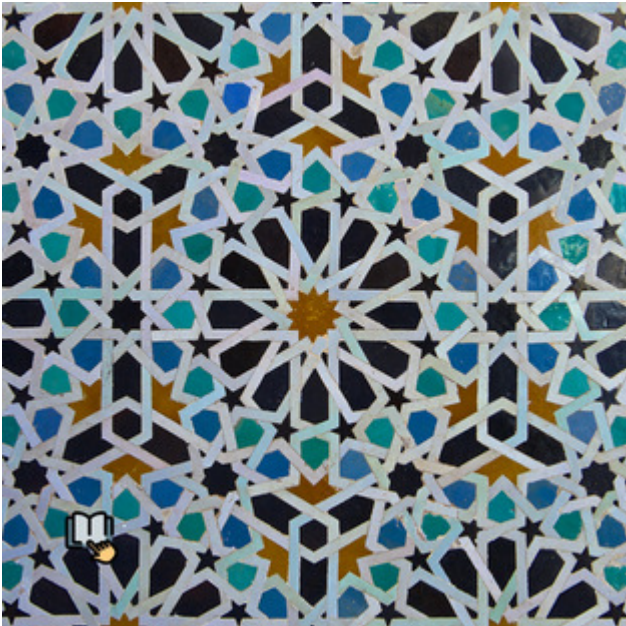


PARTENAIRE À L'ORGANISATION :





Culture



Le zellige est en effet enregistré au nom du Maroc auprès de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle

Zellige marocain : Rabat dénonce un dossier algérien et défend ses droits à l'UNESCO

Le Maroc a déposé une plainte officielle auprès de l'UNESCO après ce qu'il considère comme une tentative d'appropriation culturelle de la part de l'Algérie visant le zellige. Selon une source informée, Rabat a agi en urgence face à une initiative visant à faire reconnaître cet art au nom de l'Algérie.

D'après des informations relayées par Hespress, le Maroc a appelé l'UNESCO à intervenir rapidement pour mettre fin à ces démarches. Le Royaume estime que le dossier algérien, intitulé « l'art de la décoration architecturale en zellige », porte atteinte à un patrimoine marocain et menace la crédibilité de la Convention de 2003. La plainte est portée par le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, le secrétariat d'État chargé de l'Artisanat, ainsi que la délégation permanente du Maroc auprès de l'UNESCO.



FICAM 2026 : un festival au service des jeunes talents et des nouvelles technologies

FICAM 2026 à Meknès : la jeunesse à l'honneur, hommages, VR avec Michel Ocelot, forum métiers, et un rayonnement national via les Instituts français du Maroc.

Meknès se prépare à célébrer le cinéma d'animation lors de la 24^e édition du FICAM®, du 15 au 20 mai 2026, annonce un communiqué de presse. Placé sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, l'événement est organisé par la Fondation Aïcha, en partenariat avec l'Institut français du Maroc à Meknès, et s'affirme comme un rendez-vous majeur pour passionnés et professionnels.

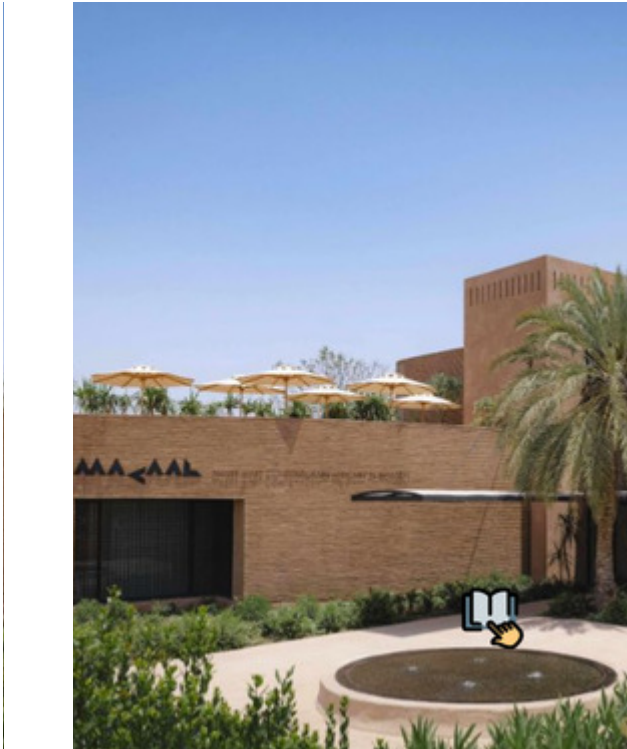
Sous le thème « La jeunesse fait son cinéma d'animation », l'édition 2026 mettra à l'honneur les jeunes talents ainsi que des œuvres conçues par et pour la jeunesse, réaffirmant l'engagement du festival en faveur de la créativité et de l'innovation dans un secteur en pleine mutation.

Un hommage particulier sera rendu à Fayez Al-Sabbagh, fondateur et président de la chaîne SpaceToon, pour son rôle dans la promotion de contenus dédiés aux jeunes.





Culture



Le MACAAL entre dans l'histoire culturelle marocaine

Le MACAAL franchit un cap majeur. Le Musée d'Art Contemporain Africain Al Maaden, porté par la Fondation Alliances, devient le tout premier établissement à recevoir le label « Musée du Maroc ».

Une distinction forte, symbolique, mais surtout structurante pour l'avenir du paysage muséal national. Cette reconnaissance, attribuée par la Fondation Nationale des Musées, ne récompense pas seulement un lieu d'exposition. Elle salue un travail de fond : qualité de conservation, rigueur de gestion, mise en valeur des œuvres et vision durable de la culture. En clair, le MACAAL s'impose désormais comme une référence.

Au-delà de l'honneur, ce label marque une étape importante pour la Fondation Alliances. Depuis plusieurs années, elle défend une conviction simple : l'art et la culture ne sont pas des accessoires, mais des leviers de transmission, d'ouverture et de rayonnement.

Avec cette distinction, cet engagement prend une dimension institutionnelle nouvelle.

Attribué pour la première fois dans le cadre de la nouvelle réglementation encadrant les musées au Maroc, le label « Musée du Maroc » fixe un niveau d'exigence élevé.

Enfin une bonne idée : l'ONMT relance le tourisme interne

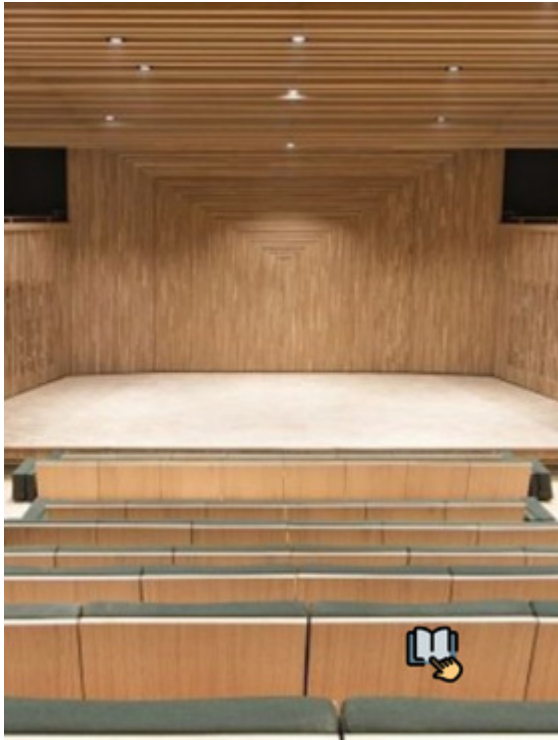
Dans un pays qui ne cesse de vanter sa diversité aux visiteurs étrangers, il était temps de rappeler une évidence simple : les Marocains aussi ont le droit, et même le besoin, de redécouvrir leur propre pays. En relançant l'opération "Ntla9awfbladna", l'Office national marocain du tourisme remet sur la table une idée juste, utile et presque évidente : encourager le tourisme interne pour faire circuler non seulement les voyageurs, mais aussi la confiance, l'activité et le sentiment d'appartenance.

Le Maroc dispose d'un patrimoine exceptionnel. Mer, montagne, désert, médinas, villages, gastronomie, artisanat, festivals, stations balnéaires, oasis, parcs naturels : peu de pays peuvent offrir une telle densité d'expériences sur un même territoire. Pourtant, une partie des Marocains connaît parfois mieux certaines destinations étrangères que des régions entières de leur propre pays. Ce décalage n'est pas seulement culturel. Il est aussi économique, social et symbolique. La relance de "Ntla9awfbladna" arrive donc comme une réponse pertinente à plusieurs défis à la fois. D'abord, elle peut soutenir l'activité touristique en dehors des pics internationaux et aider les professionnels du secteur à mieux lisser leur saison. Ensuite, elle peut offrir à la classe moyenne, aux familles et aux jeunes l'occasion de voyager davantage à l'intérieur du royaume, à condition bien sûr que les prix suivent et que l'offre soit réellement accessible.



Ntla9awfbladna





Passion, performance, émotion : un mois de spectacles au YSL Marrakech

Mars culturel à Marrakech : cinéma, danse, performance et opéra à l'Auditorium Pierre Bergé.

En mars 2026, l'Auditorium Pierre Bergé a mis à l'affiche une programmation qui conjugue cinéma et art lyrique, sous le signe de la passion, de la performance et des grandes émotions. Tout au long du mois, le Musée Yves Saint Laurent Marrakech a célébré l'imaginaire de la scène avec une sélection à la fois exigeante et accessible, au croisement du septième art et du répertoire romantique. Proposé exceptionnellement en accès libre, le ciné-club a invité le public à parcourir la scène sous toutes ses formes, de la danse à la performance.

Point d'orgue de cette programmation, la diffusion en direct de l'opéra Tristan et Isolde de Richard Wagner a promis une immersion rare dans l'un des sommets du lyrisme.

AA Gallery au Grand Palais : Yasmine Hadni, ambassadrice de la scène marocaine à Art Paris

À Art Paris 2026, AA Gallery, seule galerie marocaine, présente Yasmine Hadni en Solo Show au Grand Palais, affirmant son ancrage international.

À l'occasion de sa première participation à Art Paris au Grand Palais, l'une des foires d'art contemporain les plus prestigieuses d'Europe, AA Gallery affirme son positionnement sur la scène internationale.

Seule enseigne marocaine sélectionnée parmi 165 exposants, la galerie propose une exposition monographique dédiée à Yasmine Hadni, faisant d'elle une ambassadrice du Royaume lors de ce rendez-vous majeur. L'œuvre de Yasmine Hadni se situe à l'intersection de l'intime et du sociétal. Par une peinture figurative d'une grande délicatesse, elle explore la construction de l'identité au sein de la bourgeoisie marocaine, transformant le cadre familial en champ d'observation sociologique.

En mêlant mémoire et fiction, l'artiste compose «une autre réalité», en écho à une vérité intérieure confrontée à la réalité extérieure.

Ce travail sur la sédimentation des souvenirs et les non-dits résonne directement avec «La Réparation», thématique phare de la foire cette année, qui interroge la capacité de l'art à panser les blessures du passé et les injustices de l'histoire. Cette présence au Grand Palais illustre l'ambition de AA Gallery de porter le regard des créateurs marocains au-delà des frontières.



By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma



♥ Coup de coeur

Gastronomie : Nawal Rézagui décroche une étoile et fait rayonner le Maroc

La scène culinaire marocaine s'illustre à l'international.

La cheffe marocaine Nawal Rézagui vient de décrocher une étoile au Guide Michelin 2026, une distinction prestigieuse qui consacre un parcours remarquable et met en lumière une nouvelle génération de talents.

Une consécration dans un univers d'excellence

Le Guide Michelin demeure une référence mondiale en matière de gastronomie.

Obtenir une étoile dans ce classement signifie atteindre un niveau d'excellence rare, reconnu pour la qualité des produits, la précision des techniques et l'originalité culinaire.

C'est dans ce contexte exigeant que s'inscrit la réussite de Nawal Rézagui. Le 16 mars 2026, elle rejoint le cercle très restreint des chefs distingués, marquant une étape importante dans son parcours professionnel. Cette récompense ne consacre pas seulement un talent individuel.

Elle participe également à renforcer la présence de la gastronomie marocaine sur la scène internationale.

Un parcours construit avec rigueur et passion

Derrière cette distinction se cache un parcours exigeant. Nawal Rézagui s'est imposée progressivement dans un univers où la compétition est particulièrement intense.

Elle officie aujourd'hui au restaurant L'Alcôve, où elle propose une cuisine raffinée et contemporaine.

Son travail se distingue par une attention particulière portée aux produits, à leur saisonnalité et à leur mise en valeur. Cette exigence se traduit dans chaque détail, de la conception des plats à leur présentation, créant une expérience gastronomique complète.

Une cuisine entre identité et modernité

L'approche culinaire de la cheffe repose sur un équilibre subtil entre héritage et innovation. Si ses racines marocaines influencent son univers, elle ne se limite pas à reproduire les recettes traditionnelles.

Au contraire, elle les réinterprète avec une sensibilité contemporaine, en jouant sur les textures, les associations de saveurs et les techniques modernes.

Cette capacité à fusionner différentes influences lui permet de proposer une cuisine singulière, qui séduit un public international.

Ce type de démarche reflète une évolution plus large de la gastronomie, où les chefs cherchent à raconter une histoire à travers leurs créations.



LODJ

WEB RADIO

By Lodj

RR22

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA



literature, what's new ?

Ouvrage du mois

" O.S.E.R enfin être ", un ouvrage de Meryem El Jazouli

Comprendre vos blessures, c'est déjà transformer votre vie.

Y-a-t-il une vie après un traumatisme ? Peut-on survivre aux blessures de l'âme !? Peut-on guérir surtout et quel est le chemin à suivre ?

C'est pour répondre à ce genre de questions que Meryem El Jazouli a publié l'ouvrage " O.S.E.R enfin être". Récit.

Meryam EL JAZOULI est Ingénieure de formation, elle a longtemps évolué dans un univers où la performance et la rigueur primaient. Puis a choisi de prendre le chemin de l'accompagnement et du coaching.

" Avez-vous déjà remarqué que certaines situations se répètent dans votre vie ? Qu'il s'agisse de réactions, d'émotions ou de schémas qui se reproduisent, il y a souvent un message sous-jacent tentant de capter votre attention. Cela peut parfois prendre la forme d'une épreuve qui crée une faille dans notre existence. Parfois aussi, ce n'est qu'un signal intérieur discret mais constant. Dans tous les cas, un message se

cache derrière ces expériences. Les répétitions fréquentes dans votre vie peuvent révéler des blessures émotionnelles profondes : le rejet, l'abandon, la défiance, la désillusion, l'invisibilité et l'humiliation. Elles influencent silencieusement vos comportements, vos décisions, vos craintes, vos relations et même votre perception de vous-même.

Ce livre vous guide pour éclairer les causes profondes de vos réactions, de vos émotions et de vos schémas répétitifs. Il met en lumière une vérité essentielle : derrière chaque blessure se cache une force insoupçonnée. À travers la méthode O.S.E.R : Observer, Se libérer, Exprimer, Rayonner, fruit d'années d'accompagnement, vous apprendrez à : Identifier quelle blessure est activée dans une situation.

Comprendre le message que

l'épreuve essaie de vous transmettre.

Apaiser les émotions envahissantes. Libérer les charges accumulées depuis longtemps. Exprimer votre vérité avec authenticité.

Retrouver les forces cachées derrière la blessure

Ce livre propose des outils concrets et puissants pour dissiper ce qui vous bloque, transformer ce qui se répète et rétablir une relation plus juste, plus apaisée et plus authentique avec vous-même.

Il ne s'agit pas d'effacer ce qui fait mal, mais de comprendre ce qui se joue réellement en vous. Ce livre est le point de départ de votre nouvelle vie, il est clair, précis et vous aidera à donner à votre vie un nouveau tournant."



By Lody

CIVISME
التحضر

ENGAGEMENT
التخراط

LES
5V

DE L'ODJ MÉDIA

PARTICIPATION
المشاركة

CITOYENNETÉ
المواطنة

BÉNÉVOLAT
التطوع



Dossier Spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Édito : Le ralentissement comme réponse à l'accélération du monde

Il y a encore quelques années, ralentir aurait été perçu comme un aveu d'échec. Dans une société obsédée par la performance, la vitesse et l'efficacité, prendre son temps ressemblait presque à une faute morale. Le monde moderne semblait fonctionner selon une règle implicite : aller toujours plus vite.

- **Plus vite pour produire.**
- **Plus vite pour répondre.**
- **Plus vite pour réussir.**

La technologie a amplifié ce mouvement. Les smartphones ont supprimé l'attente, les réseaux sociaux ont compressé l'information et les plateformes numériques ont transformé l'instantanéité en norme. Dans cet univers, chaque minute peut être optimisée, chaque tâche accélérée, chaque réponse exigée immédiatement.

Et pourtant, un phénomène discret commence à apparaître un peu partout dans le monde — et au Maroc aussi : certains choisissent de lever le pied. Pas par manque d'ambition. Pas par nostalgie d'un passé idéalisé. Mais parce que la vitesse permanente finit par produire une fatigue profonde. Une fatigue du corps, mais surtout une fatigue de l'esprit.

Les grandes métropoles marocaines, de Casablanca à Rabat, vivent désormais au rythme d'une modernité accélérée. Embouteillages quotidiens, agendas saturés, hyperconnexion permanente : la journée semble souvent trop courte pour contenir toutes les obligations. Et paradoxalement, plus la technologie nous promet de gagner du temps, plus nous avons le sentiment d'en manquer.

C'est dans cette tension que naît une nouvelle aspiration.

Certains cherchent à ralentir leur rythme de vie. D'autres redéfinissent leurs priorités. On quitte parfois les grandes villes pour des lieux plus respirables. On consomme moins.

On travaille autrement. On redécouvre la valeur de la marche, du silence ou de la nature.

Ce mouvement ne fait pas de bruit. Il ne se manifeste pas par des slogans ni par des révolutions spectaculaires. Il se déploie dans les décisions individuelles, dans les choix de vie, dans les conversations quotidiennes.

C'est une révolution silencieuse.

Le dossier spécial que nous vous proposons dans ce numéro d'IMag explore cette transformation du rapport au temps.

Pourquoi tant de personnes ressentent-elles aujourd'hui le besoin de ralentir ?

Comment la technologie, paradoxalement, peut-elle à la fois accélérer nos vies et offrir les outils pour les réorganiser ? Pourquoi les notions de réussite, de travail ou de consommation sont-elles en train d'évoluer ?

À travers douze articles, nous avons voulu analyser ce phénomène dans le contexte marocain. Des grandes villes aux régions côtières, du télétravail aux nouvelles formes de minimalisme, des questions de santé mentale aux paradoxes économiques du slow life, ce dossier tente de comprendre ce que révèle cette aspiration collective.

Mais la modernité ne se résume pas à l'accélération

Elle consiste aussi à inventer des sociétés capables de concilier progrès, qualité de vie et équilibre humain.

Des sociétés où la technologie sert à améliorer le quotidien plutôt qu'à l'envahir. Peut-être que la grande question de notre époque n'est pas simplement de savoir comment aller plus vite.

Car derrière la question du rythme se cache une interrogation plus profonde : quel type de modernité voulons-nous construire ?

Le Maroc est un pays en pleine transformation.

Les infrastructures se modernisent, les technologies se diffusent rapidement et l'économie se développe à un rythme soutenu.

Cette dynamique ouvre des perspectives importantes pour les générations futures.

La vraie question est donc, celle de savoir à quelle vitesse nous voulons vivre.

Dans un monde qui accélère, choisir son propre rythme devient presque un acte de liberté.

Et parfois, lever le pied est la meilleure manière d'avancer.

SLOW
DOWN





By Lodj



**REJOIGNEZ
NOTRE CHAÎNE
WHATSAPP.**

POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !



Dossier Spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

La fatigue du monde rapide : pourquoi la génération actuelle veut lever le pied

Pendant longtemps, la vitesse a été présentée comme le moteur naturel du progrès. Aller plus vite, produire plus vite, répondre plus vite. Dans les entreprises comme dans la vie quotidienne, la rapidité est devenue une valeur presque morale. Celui qui répond tard à un message paraît suspect. Celui qui prend le temps de réfléchir semble déjà en retard. Le monde moderne fonctionne comme une machine lancée à pleine puissance, et chacun est invité à suivre le rythme.

Pourtant, quelque chose se fissure dans cette logique. Dans les conversations entre amis, dans les choix de carrière, dans les styles de vie qui émergent, un sentiment commun apparaît : la fatigue. Non pas une fatigue physique, mais une fatigue plus profonde, diffuse, presque existentielle. Beaucoup ont le sentiment que le monde va trop vite pour être réellement vécu.

Cette sensation d'accélération permanente n'est pas une simple impression. Les sociologues parlent depuis plusieurs années d'« accélération sociale », un phénomène par lequel la technologie, l'économie et la communication compressent le temps.

Les smartphones ont supprimé l'attente. Les réseaux sociaux ont supprimé le silence. Les notifications ont transformé chaque instant en potentiel moment d'interruption.

Résultat : la journée ne se termine jamais vraiment

Au Maroc, cette transformation s'est faite de manière brutale. En moins de vingt ans, le pays est passé d'une société relativement lente à un environnement hyperconnecté. Les grandes villes comme Casablanca, Rabat ou Tanger vivent désormais au rythme des mails, des groupes WhatsApp professionnels, des réunions en visioconférence et d'une information continue qui ne s'arrête jamais.

Pour une génération entière, la frontière entre travail et vie personnelle devient floue. Le bureau n'est plus un lieu : il est dans la poche. Le téléphone vibre le soir, le week-end, parfois même pendant les vacances. Répondre vite est devenu une norme implicite.

Cette pression permanente produit un phénomène bien connu des psychologues : la surcharge cognitive. Le cerveau humain n'a jamais été conçu pour traiter des centaines de micro-stimulations par jour. Notifications, messages, actualités, vidéos, alertes... tout se mélange dans une sorte de brouillard numérique.

Peu à peu, cette saturation génère stress, fatigue mentale et parfois même un sentiment étrange : celui de ne jamais avoir de temps, même lorsque la journée semble vide. C'est dans ce contexte qu'émerge une réaction silencieuse. Une partie de la génération actuelle commence à remettre en question cette course permanente.

Non pas par nostalgie d'un passé idéalisé, mais par simple instinct de survie psychologique.

Le phénomène est particulièrement visible chez les jeunes actifs. Beaucoup ont grandi avec Internet, les réseaux sociaux et la promesse d'un monde connecté et rapide. Mais une fois entrés dans la vie professionnelle, ils découvrent l'envers du décor : une pression constante, une compétition permanente et une difficulté croissante à préserver un espace personnel.

Face à cela, certains choisissent une stratégie simple : lever le pied.

Face à l'accélération du monde moderne, certains choisissent de ralentir leur rythme de vie. Ce choix peut passer par des changements importants, comme quitter des carrières trop exigeantes ou s'installer dans des villes plus calmes, mais aussi par des ajustements plus personnels, comme mieux gérer son temps et limiter les distractions numériques.

Au Maroc, ce mouvement reste discret mais réel, avec une attractivité croissante pour des villes offrant une meilleure qualité de vie et l'émergence du télétravail. Plus largement, ces choix traduisent une évolution culturelle : la recherche d'un rythme plus humain face à une société longtemps dominée par la performance et la vitesse.

Cette transformation interroge aussi le modèle économique actuel, fondé sur l'accélération permanente, qui génère une fatigue collective. Si le débat est encore naissant au Maroc, les nouvelles générations commencent à revendiquer un meilleur équilibre entre travail et vie personnelle.

Au fond, ralentir devient une manière de reprendre le contrôle de son temps et de redonner du sens à son quotidien.

Loin d'être un signe de faiblesse, c'est souvent une forme de lucidité et, pour certains, le début d'un changement profond.



Dossier Spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Slow Life : la philosophie qui séduit de plus en plus de Marocains

À première vue, l'expression peut sembler paradoxale. Dans un monde dominé par la vitesse, l'innovation technologique et la compétition permanente, parler de Slow Life — littéralement « vie lente » — pourrait apparaître comme une forme de nostalgie ou même de résistance au progrès. Pourtant, ce mouvement n'a rien d'un retour en arrière. Il propose plutôt une question simple mais dérangeante : et si la vraie modernité consistait à reprendre le contrôle de notre temps ?

La philosophie du Slow Life n'est pas née dans les laboratoires de la Silicon Valley, mais dans les rues d'une petite ville italienne à la fin des années 1980. À l'époque, l'ouverture d'un fast-food dans le centre historique de Rome provoque la réaction d'un groupe de militants culturels et gastronomiques. Leur idée est simple : défendre les rythmes traditionnels de la cuisine, de la convivialité et du territoire face à l'uniformisation rapide de la consommation.

C'est ainsi que naît le mouvement Slow Food, qui va progressivement inspirer une vision plus large du rapport au temps : le Slow Life. L'idée centrale n'est pas de vivre lentement par principe, mais de vivre à la bonne vitesse. Prendre le temps pour ce qui compte réellement, et refuser l'accélération automatique imposée par les technologies ou les modèles économiques.

Depuis une dizaine d'années, cette philosophie gagne du terrain dans de nombreux pays. Elle se manifeste dans des domaines variés : alimentation locale, tourisme durable, déconnexion numérique, urbanisme plus humain ou encore nouvelles formes de travail. Au Maroc, le phénomène reste encore discret, mais il commence à s'observer dans plusieurs aspects de la vie quotidienne. Une partie des classes urbaines, souvent jeunes et diplômées, ressent de plus en plus fortement la pression du rythme moderne. Entre les embouteillages interminables, la densité des grandes villes et l'hyperconnexion numérique, la vie quotidienne peut parfois ressembler à une course permanente.

Dans ce contexte, la Slow Life apparaît comme une alternative séduisante.

Cette tendance se manifeste d'abord dans la manière de consommer. De plus en plus de Marocains redécouvrent l'intérêt des produits locaux, des marchés traditionnels ou des circuits courts. L'idée n'est pas seulement écologique. Elle touche aussi à la qualité de l'expérience : prendre le temps de choisir, de cuisiner, de partager un repas. Le succès grandissant de certaines destinations touristiques marocaines illustre également cette évolution. Des villes comme Essaouira, Chefchaouen ou Taghazout attirent un public qui cherche davantage qu'un simple séjour balnéaire.



Ce que recherchent ces visiteurs, marocains ou étrangers, c'est une atmosphère différente : un rythme plus calme, des interactions humaines plus simples, un rapport plus direct à la nature. Dans ces lieux, le temps semble circuler autrement. Les journées ne sont pas dictées par les notifications ou les agendas saturés, mais par la lumière du soleil, les marées, ou le simple plaisir de marcher dans une médina.

Cette quête d'un rythme plus humain se retrouve aussi dans l'organisation du travail. Le développement du télétravail et du freelancing permet à certains actifs de repenser leur manière de travailler. Il devient possible de vivre dans une ville plus calme tout en restant connecté à des projets professionnels nationaux ou internationaux. Bien sûr, cette évolution concerne encore une minorité. Le Maroc reste un pays en pleine croissance économique, où beaucoup aspirent légitimement à améliorer leurs conditions matérielles. Pour une grande partie de la population, la priorité reste l'emploi, la stabilité financière et l'accès aux opportunités.



Mais précisément, la philosophie Slow Life ne s'oppose pas à ces aspirations. Elle ne prône ni l'inaction ni le refus du progrès. Elle propose simplement de questionner le rythme auquel ce progrès s'inscrit dans nos vies.

Car le paradoxe du monde moderne est évident : jamais les technologies n'ont permis de gagner autant de temps, et pourtant jamais les individus n'ont eu autant le sentiment d'en manquer.

Le concept Slow Life tente de résoudre ce paradoxe en posant une idée simple : la valeur du temps ne se mesure pas seulement à sa quantité, mais à la manière dont il est vécu.



La question radicale est : pourquoi vivons-nous si vite ?

Prendre le temps de marcher, de discuter, de cuisiner ou de lire peut sembler banal. Pourtant, ces activités deviennent presque subversives dans une société où chaque minute doit être optimisée. Au Maroc, la réflexion sur le ralentissement s'inscrit dans une dimension culturelle ancienne, où la vie sociale suivait des rythmes plus naturels : longues discussions autour d'un thé, rencontres spontanées dans les cafés et soirées familiales prolongées sans contrainte de temps.

La modernisation et l'urbanisation rapide du Maroc ont mis ces rythmes traditionnels sous pression, surtout dans les grandes villes. Pourtant, certains redécouvrent aujourd'hui l'importance des moments simples du quotidien.

Le succès des cafés culturels, des espaces de coworking calmes et des initiatives bien-être illustre cette évolution vers une autre manière de vivre le temps. La Slow Life n'est pas un mouvement spectaculaire, mais progresse doucement, à petits pas, influençant surtout les choix individuels : habiter dans des lieux plus calmes, réduire le temps d'écran, privilégier la qualité sur la quantité et accorder plus d'attention aux moments ordinaires.

Dans un monde obsédé par la vitesse, les choix liés à la Slow Life, bien que modestes individuellement, révèlent une transformation sociale plus profonde.



Dossier Spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Quitter Casablanca : le nouveau rêve des urbains

Pendant longtemps, les grandes villes ont incarné la promesse du progrès. Au Maroc comme ailleurs, Casablanca, Rabat ou Tanger symbolisaient l'accès aux opportunités : emplois, universités, réseaux professionnels, culture et modernité. Monter vers la métropole était presque une étape naturelle dans la trajectoire d'une génération ambitieuse. La ville représentait le mouvement, la réussite et l'avenir. Mais depuis quelques années, un phénomène discret commence à émerger : certains citoyens rêvent désormais... de partir.

Pas nécessairement à l'étranger, ni même très loin. Simplement ailleurs. Dans une ville plus petite, plus calme, plus respirable.

L'idée de quitter les grandes métropoles, autrefois impensable pour de nombreux jeunes actifs, s'installe progressivement dans les conversations et les projets de vie.

À Casablanca, cette fatigue urbaine est particulièrement perceptible. Capitale économique du pays, la ville concentre les entreprises, les investissements et les ambitions. Mais elle concentre aussi les embouteillages interminables, les loyers élevés, la densité humaine et le bruit permanent.

Pour beaucoup d'habitants, une grande partie de la journée se déroule dans les transports. Entre le domicile et le bureau, certains passent deux à trois heures quotidiennes dans les embouteillages.

Ce temps perdu devient peu à peu un symbole du rythme urbain moderne : rapide en apparence, mais paradoxalement inefficace et épuisant.

Cette saturation transforme la relation des habitants à leur propre ville. Ce qui était autrefois une source d'énergie devient parfois une source de fatigue.

Les espaces verts restent limités, la pression immobilière augmente et la vie quotidienne exige une organisation presque militaire pour éviter les heures de pointe.

Dans ce contexte, l'idée de quitter la métropole commence à séduire une partie des classes urbaines. Le phénomène reste encore minoritaire, mais il s'inscrit dans une tendance mondiale que les sociologues appellent la « dé-métropolisation ». Après des décennies de concentration dans les grandes villes, certains habitants cherchent désormais des environnements plus équilibrés.

Au Maroc, plusieurs villes profitent de cette évolution. Essaouira, par exemple, attire de plus en plus d'entrepreneurs, de freelances et d'artistes. La ville offre un mélange rare : un cadre naturel exceptionnel, une médina vivante et un rythme de vie sensiblement plus apaisé que celui des grandes métropoles.

Taghazout et la région d'Agadir connaissent également une transformation intéressante. Ancien village de pêcheurs devenu spot international de surf, Taghazout attire aujourd'hui une population hybride : travailleurs à distance, créateurs, entrepreneurs du digital ou du tourisme durable.

Ces nouveaux habitants ne cherchent pas seulement un cadre agréable. Ils recherchent un autre rapport au temps. Dans ces villes, les journées ne sont plus structurées par les embouteillages et les horaires rigides. Le travail peut s'organiser différemment, souvent autour de projets indépendants ou de collaborations à distance.

La proximité de la mer, de la montagne ou de la nature modifie aussi la perception de la journée.

Cette transformation est rendue possible par un facteur clé : la technologie.

Le développement du télétravail, accéléré par la pandémie mondiale de 2020, a montré que de nombreuses activités professionnelles pouvaient être exercées en dehors des bureaux traditionnels.

Bien sûr, cette réalité ne concerne pas tous les secteurs. L'industrie, l'administration ou les métiers de service restent largement liés à des lieux précis. Mais pour une partie croissante des professions intellectuelles – communication, marketing, développement informatique, création de contenu – la localisation géographique devient plus flexible.

Cette évolution ouvre un nouveau champ de possibilités. Vivre dans une ville moyenne ou dans une région touristique ne signifie plus forcément renoncer à une carrière.

Cependant, quitter la métropole n'est pas toujours une décision simple. Les grandes villes continuent d'offrir des avantages considérables : infrastructures, universités, hôpitaux, réseaux professionnels et opportunités économiques. Pour beaucoup, elles restent des centres incontournables.

Le phénomène actuel ne traduit pas un exode massif, mais une diversification des choix de vie : certains alternent entre ville et régions plus calmes, d'autres installent leur activité hors des grandes métropoles. L'émergence de tiers-lieux et d'espaces de coworking dans des villes plus petites permet de concilier cadre professionnel et qualité de vie. La réussite ne se mesure donc plus seulement à la centralité urbaine, mais à la qualité de vie, au temps passé en famille, à l'accès à la nature et à la possibilité de vivre sans stress.

Au Maroc, pays riche en paysages variés, cette redécouverte des régions crée des opportunités économiques et culturelles, tandis que de plus en plus de Marocains estiment que la vraie réussite consiste à choisir son propre rythme de vie.

L'exception historique

Pourquoi les États-Unis
ne s'effondrent
JAMAIS?



MOHAMED AIT BELLAHCEN
FANZINE - L'ENFANT REBELLE DE LA RÉDACTION



Dossier Spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Minimalisme : posséder moins pour vivre mieux

Pendant des décennies, la réussite sociale s'est souvent mesurée à l'accumulation. Une maison plus grande, une voiture plus récente, davantage d'objets technologiques, des placards toujours plus remplis. L'économie moderne s'est construite sur une promesse simple : consommer davantage pour améliorer sa qualité de vie. Mais depuis quelques années, une tendance inattendue commence à émerger dans plusieurs sociétés : certains choisissent volontairement de posséder moins. Ce mouvement porte un nom devenu familier dans les débats contemporains : le minimalisme.

À première vue, l'idée peut sembler étrange dans un monde où la publicité et les réseaux sociaux encouragent constamment à acheter, renouveler et exhiber. Pourtant, le minimalisme ne consiste pas à rejeter toute forme de confort matériel. Il propose plutôt une question simple : combien d'objets sont réellement nécessaires pour vivre bien ?

Le principe est relativement clair : réduire volontairement ce qui encombre l'espace et l'esprit afin de libérer du temps, de l'énergie et de l'attention pour ce qui compte vraiment.

Dans les sociétés occidentales, ce mouvement s'est développé à partir des années 2010, notamment grâce à des auteurs, des documentaires et des communautés en ligne qui prônaient une vie plus simple.

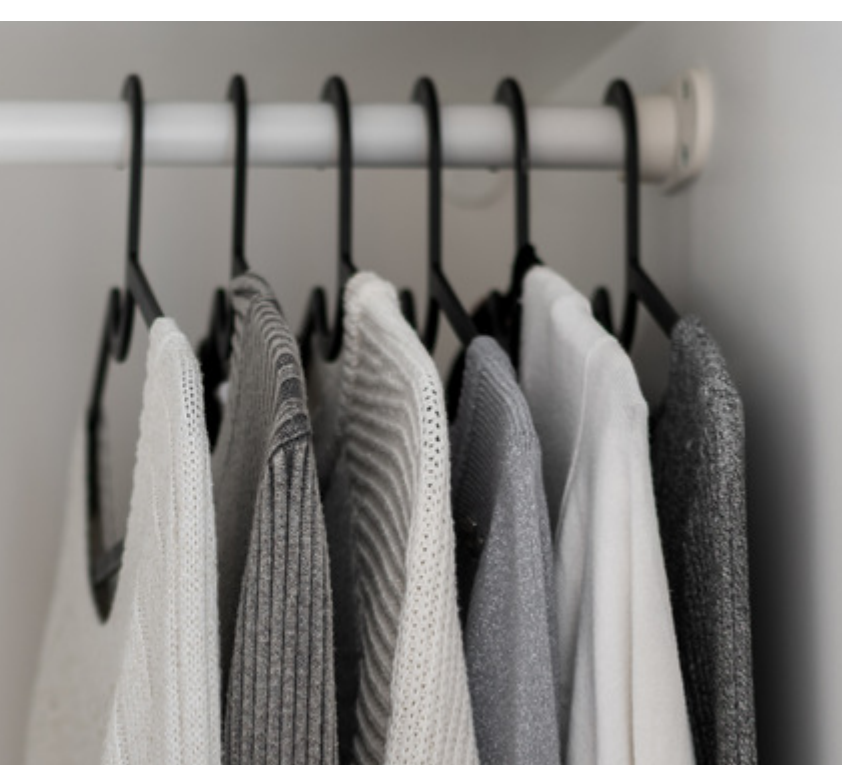
Des méthodes de désencombrement domestique sont devenues populaires, encourageant les individus à se débarrasser de tout ce qui n'apporte pas une réelle valeur dans leur quotidien.

Au Maroc, la question du minimalisme prend une dimension particulière.

Le pays possède une tradition culturelle qui valorise déjà certaines formes de simplicité. Dans de nombreuses familles, les objets sont conservés longtemps, réparés, transmis ou réutilisés. Cette culture de la durabilité existait bien avant l'apparition des discours modernes sur la consommation responsable.

Cependant, la transformation rapide du pays et l'ouverture aux marchés mondiaux ont également introduit une nouvelle logique de consommation. Les centres commerciaux se multiplient, les marques internationales s'installent et les réseaux sociaux diffusent des modèles de vie souvent associés à l'abondance matérielle.

Dans ce contexte, le minimalisme apparaît comme une forme de contre-discours. Il ne s'agit pas de refuser la modernité, mais de questionner la relation entre possession et bien-être. Car un phénomène paradoxal se produit souvent : plus les individus accumulent d'objets, plus leur espace mental se remplit. Chaque possession implique de l'entretien, de l'organisation, parfois même de l'inquiétude. L'accumulation peut finir par créer une sensation de désordre.





Le minimalisme propose alors un exercice simple mais radical : trier.

Que garder ? Que donner ? Que vendre ? Que jeter ?

Derrière ces gestes apparemment banals se cache une réflexion plus profonde sur la valeur des choses. Beaucoup découvrent que certains objets ont été achetés par impulsion, sous l'effet de la publicité ou de la pression sociale. Une fois l'enthousiasme initial passé, ils deviennent simplement des éléments supplémentaires dans un environnement déjà saturé.

Réduire le nombre d'objets permet de retrouver clarté et espace, de simplifier les décisions quotidiennes et de se concentrer sur l'essentiel. Au Maroc, cette approche s'inscrit aussi dans une perspective économique et écologique, en limitant les déchets et la pression sur les ressources, et certains jeunes adoptent des alternatives comme les marchés de seconde main, la revente ou la réparation. Le minimalisme dépasse le simple domaine matériel : il concerne aussi le temps, les engagements et les relations, permettant de simplifier son agenda et de privilégier des liens plus authentiques. Dans une société moderne qui valorise la surconsommation et la multiplication des expériences, cette démarche aide à retrouver un sentiment de contrôle face à la surcharge matérielle, informationnelle ou émotionnelle.

Toutefois, le minimalisme ne doit pas être idéalisé : il peut devenir une mode ou un argument marketing.

L'essentiel n'est pas de suivre une tendance, mais de repenser son rapport aux objets et à la consommation. L'objectif n'est pas de se priver, mais de libérer de l'espace — matériel et mental — car la richesse d'une vie ne se mesure pas seulement à ce que l'on possède, mais parfois à ce que l'on choisit de ne pas garder.

La véritable question n'est donc pas de suivre une tendance minimaliste, mais de redéfinir son rapport personnel aux objets et à la consommation.

Dans une société où la vitesse et l'accumulation sont souvent valorisées, choisir de posséder moins peut sembler aller à contre-courant. Mais pour ceux qui adoptent cette approche, l'objectif n'est pas de se priver. Il s'agit plutôt de libérer de l'espace — dans la maison comme dans l'esprit.

Car au fond, le minimalisme repose sur une idée simple : la richesse d'une vie ne se mesure pas toujours à ce que l'on possède. Parfois, elle se mesure à ce que l'on choisit de ne pas garder.



Dossier Spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

La génération qui refuse la course à la réussite

Pendant longtemps, le chemin semblait tracé. Étudier, obtenir un diplôme prestigieux, intégrer une grande entreprise, gravir les échelons, gagner davantage, acheter un appartement, puis un autre, une voiture plus grande, et ainsi de suite.

La réussite sociale s'inscrivait dans une trajectoire relativement claire, souvent associée à la performance économique et au statut professionnel.

Le modèle classique de réussite — études prestigieuses, carrière ascendante, salaire élevé et possessions matérielles — reste puissant, mais une partie des jeunes actifs urbains commence à le remettre en question.

Ce doute n'est pas un rejet du travail ou de l'ambition, mais une réflexion sur les sacrifices qu'il exige, face à des rythmes professionnels souvent intenses et épuisants.

La génération actuelle, exposée dès l'enfance à Internet, aux réseaux sociaux et aux transformations rapides du monde, développe une relation différente au travail.

Elle ne considère plus la carrière comme le centre absolu de la vie et recherche davantage d'équilibre entre vie professionnelle et personnelle, valorisant le sens du travail, la flexibilité et la qualité de vie.

Au Maroc, cela se traduit par une préférence pour des environnements professionnels plus souples, des changements d'emploi si nécessaire, et un intérêt croissant pour l'entrepreneuriat et le travail indépendant.

La réussite n'est plus uniquement mesurée par les revenus ou le prestige, mais inclut des critères subjectifs comme le temps disponible, le bien-être et le sens des activités. Les carrières deviennent moins linéaires, mêlant expériences, réorientations et projets multiples.

Certains jeunes choisissent des métiers moins rémunérateurs mais plus compatibles avec leurs valeurs, ou des villes offrant une meilleure qualité de vie, montrant que l'autonomie et l'équilibre sont devenus prioritaires.

Cette évolution, loin de constituer une rupture totale avec les aspirations traditionnelles, reflète une prise de conscience : la réussite perd son sens si elle se paie par la fatigue ou le vide.

La génération actuelle ne rejette pas l'ambition, mais redéfinit la réussite comme un équilibre entre carrière, projets personnels, relations et moments simples.

Les décisions individuelles, telles que ralentir le rythme de travail ou privilégier la vie familiale, témoignent d'une transformation culturelle plus large : la question n'est plus seulement « comment réussir sa vie ? », mais « quelle vie mérite vraiment d'être réussie ? ».



By Lodi



LE MONDE EN CHIFFRES

Lisez ECOBUSINESS sur PressPlus et accédez à une analyse approfondie de l'actualité économique marocaine et internationale.

www.pressplus.ma





Dossier Spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Télétravail : la technologie qui permet de ralentir

Le paradoxe mérite d'être souligné. Pendant des années, la technologie a été accusée d'accélérer nos vies.

Les smartphones, les messageries instantanées et les réseaux sociaux ont transformé chaque minute en espace potentiellement occupé.

La promesse d'efficacité s'est parfois transformée en pression permanente. Pourtant, la même technologie ouvre aujourd'hui une possibilité inattendue : ralentir.

Le télétravail est au cœur de cette transformation.

Avant 2020, l'idée de travailler à distance restait relativement marginale dans de nombreux secteurs.

Les entreprises considéraient encore la présence physique au bureau comme une garantie de productivité et de sérieux. Mais la pandémie mondiale a bouleversé ces certitudes. Du jour au lendemain, des millions de travailleurs à travers le monde ont été contraints d'exercer leurs activités depuis leur domicile.

Ce qui était perçu comme une contrainte temporaire a révélé une réalité surprenante : dans de nombreux cas, le travail pouvait continuer sans bureau.

Cette découverte a changé la perception du travail dans plusieurs secteurs. Les entreprises ont réalisé que certaines tâches pouvaient être réalisées à distance, parfois avec une efficacité comparable, voire supérieure.

Les salariés, de leur côté, ont découvert un avantage inattendu : récupérer du temps.

Dans les grandes villes marocaines, ce temps retrouvé est loin d'être négligeable. À Casablanca, Rabat ou Tanger, les trajets quotidiens peuvent facilement atteindre une à deux heures par jour. Entre les embouteillages, la recherche de stationnement et les déplacements multiples, une partie importante de la journée se perd dans les transports.

Le télétravail supprime ce passage obligé. Une réunion peut commencer à neuf heures sans que l'on ait dû passer deux heures dans la circulation. Ce simple changement modifie profondément la perception du temps.

Les heures récupérées peuvent être utilisées de différentes manières : dormir davantage, passer du temps avec la famille, faire du sport ou simplement démarrer la journée avec plus de calme. Pour beaucoup, cette expérience a révélé à quel point la routine du bureau était devenue pesante.

Au Maroc, l'adoption du télétravail reste encore partielle. Certains secteurs, comme l'administration ou l'industrie, restent fortement dépendants de la présence physique. Mais dans les domaines du digital, de la communication, du conseil ou du développement informatique, le travail à distance devient progressivement une option crédible.

Cette évolution ouvre aussi de nouvelles perspectives territoriales. Si le travail peut être réalisé depuis un ordinateur connecté, la localisation géographique devient plus flexible. Il devient possible de vivre dans une ville plus calme tout en collaborant avec des entreprises situées dans les grandes métropoles ou même à l'étranger.

Pour certains, cela signifie quitter les centres urbains saturés. Pour d'autres, simplement travailler quelques jours par semaine depuis chez eux afin de réduire la fatigue des déplacements.

Mais l'impact du télétravail ne se limite pas à la question géographique. Il modifie aussi la relation psychologique au travail.

Dans un bureau traditionnel, la journée est structurée par des horaires fixes, des réunions et une organisation collective.

À distance, le travail repose davantage sur l'autonomie. Les individus doivent gérer eux-mêmes leur temps, leurs priorités et leurs périodes de concentration.

Cette autonomie peut être déstabilisante pour certains, mais elle offre aussi une opportunité : adapter le travail à son propre rythme.

Certaines personnes travaillent mieux tôt le matin. D'autres sont plus efficaces en fin de journée.

Le télétravail permet parfois de s'éloigner du modèle unique de la journée de bureau pour adopter une organisation plus flexible.

Cependant, cette liberté comporte aussi des risques. Lorsque le travail se fait depuis la maison, la frontière entre vie professionnelle et vie personnelle peut devenir floue.

Sans règles claires, la journée peut se prolonger indéfiniment.

Les messages continuent d'arriver, les réunions se multiplient et le temps censé être libéré peut être rapidement réoccupé.

Le télétravail n'accélère ni ne ralentit la vie par lui-même : tout dépend de son organisation.

Avec des règles de déconnexion, des horaires flexibles ou des modèles hybrides, il peut préserver l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle.

Au Maroc, ces pratiques émergent, montrant que la technologie, tout en ayant accéléré nos vies, peut aussi permettre de mieux gérer son temps.

LA GEN Z PREND LE MIC!

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



RETROUVEZ NOS NOUVEAUX FORMATS SUR TOUTES NOS PLATEFORMES !





Dossier spécial :

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Nature, silence, respiration : le retour du besoin d'espace

Il suffit parfois de quitter la ville pour quelques heures pour sentir la différence. L'air paraît plus léger, les sons deviennent plus espacés, et le temps semble s'étirer autrement.

La mer, la montagne ou le désert offrent quelque chose que les grandes métropoles ont progressivement perdu : l'espace.

Dans les sociétés modernes, ce besoin d'espace revient avec une force inattendue.

Après des décennies de concentration urbaine et d'accélération économique, de plus en plus de personnes ressentent le besoin de se reconnecter à la nature. Ce phénomène ne relève pas seulement du loisir ou du tourisme. Il touche à une dimension plus profonde de l'équilibre humain.

Le cerveau humain n'a pas évolué dans des environnements saturés de bruit, de lumière artificielle et de stimulation permanente. Pendant des milliers d'années, les sociétés humaines ont vécu dans des espaces ouverts, rythmés par les cycles naturels du jour et de la nuit. La modernité urbaine a profondément modifié cette relation.

Les villes concentrent aujourd'hui des millions d'individus dans des environnements densément construits. Les bruits mécaniques, les écrans lumineux et la circulation permanente produisent un fond sonore et visuel constant. Même lorsque l'on ne s'en rend plus compte, ce flux continu d'informations sollicite en permanence l'attention.

Face à cette saturation, le retour vers la nature apparaît comme une forme de respiration.

Au Maroc, ce phénomène possède une dimension particulière. Peu de pays offrent une diversité de paysages aussi riche dans un territoire relativement compact. En quelques heures de route, il est possible de passer de l'océan Atlantique aux montagnes de l'Atlas, puis aux paysages minéraux du désert.

Cette proximité entre nature et urbanisation crée une opportunité unique : s'échapper de la ville sans parcourir des milliers de kilomètres.

De plus en plus de Marocains redécouvrent ainsi les plaisirs simples des activités en plein air. La randonnée dans les montagnes de l'Atlas, les séjours dans les villages du Rif ou les escapades vers le désert deviennent des moments privilégiés pour ralentir.

Dans ces environnements, les repères changent. Le téléphone capte parfois moins bien, les agendas deviennent moins précis, et les conversations reprennent un rythme plus calme. Les journées ne sont plus uniquement structurées par les obligations professionnelles, mais par la lumière, la météo ou simplement l'envie de marcher.

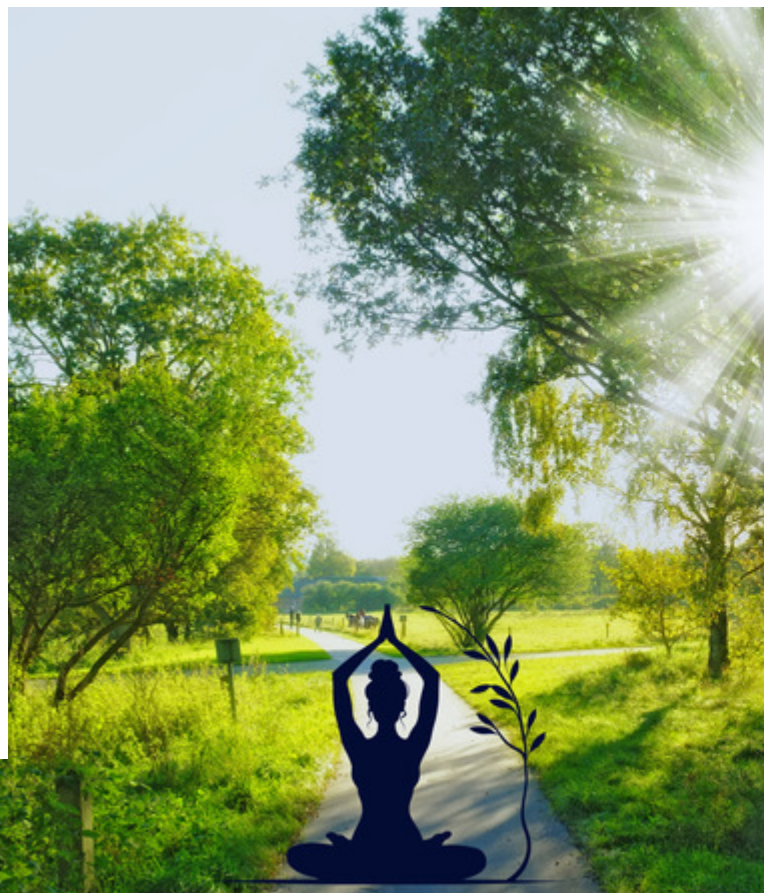
Cette transformation peut sembler anodine.

Pourtant, les chercheurs en psychologie environnementale montrent que le contact avec la nature possède des effets mesurables sur la santé mentale. Marcher dans un paysage naturel réduit le niveau de stress, améliore la concentration et favorise la récupération cognitive.

Dans les villes, l'attention est constamment sollicitée. Les feux rouges, les panneaux publicitaires, les écrans et les flux de circulation exigent une vigilance permanente. Dans la nature, au contraire, l'attention devient plus diffuse. Le regard peut se perdre dans un horizon, suivre le mouvement des vagues ou simplement observer les détails d'un paysage.

Ce type d'attention, plus douce et moins dirigée, permet au cerveau de se reposer.

Au Maroc, cette redécouverte de la nature se traduit aussi par l'essor de certaines formes de tourisme. L'écotourisme, les maisons d'hôtes rurales ou les séjours dans des villages traditionnels attirent un public de plus en plus large.



Les visiteurs ne cherchent pas seulement un lieu agréable, mais une expérience différente du temps.

Dans un village de montagne ou dans un campement désertique, les journées suivent un rythme plus simple. Les repas prennent du temps, les discussions s'étirent, et les activités se déroulent souvent à l'extérieur. L'absence relative de bruit et de stimulation numérique crée une forme de calme qui devient rare dans les environnements urbains.

Cependant, ce mouvement ne concerne pas uniquement les séjours temporaires.

Certains choisissent d'intégrer la nature dans leur vie quotidienne.

Des habitants des grandes villes cherchent des logements proches de la mer ou des espaces verts. D'autres consacrent une partie de leur semaine à des activités en plein air pour équilibrer la pression urbaine.

Certaines traditions spirituelles et philosophiques ont toujours accordé une importance particulière au silence et à la solitude. Aujourd'hui, ces pratiques réapparaissent sous des formes nouvelles : méditation, retraites de bien-être ou simples moments de déconnexion volontaire.

Dans un pays comme le Maroc, où la nature reste proche et accessible, cette redécouverte du silence et de l'espace peut constituer une ressource précieuse. Elle rappelle que le bien-être ne dépend pas uniquement des innovations technologiques ou des performances économiques.

Cette recherche d'espace ne se limite pas à la nature physique.

Elle touche également à un besoin de silence. Dans les villes modernes, le silence devient presque un luxe.

Les moteurs, les klaxons, les conversations et les notifications numériques créent un environnement sonore permanent.

Pourtant, le silence joue un rôle essentiel dans la régulation émotionnelle et la créativité.

Lorsque le bruit disparaît, l'esprit peut ralentir.

Les pensées se clarifient, l'attention se recentre et le corps relâche progressivement les tensions accumulées.

Il dépend aussi de la qualité de l'environnement dans lequel nous vivons.

Car au fond, ralentir ne signifie pas seulement modifier son agenda. Cela peut aussi signifier retrouver un rapport plus direct avec les éléments simples : le vent, la lumière, l'eau, le silence.

Dans un monde de plus en plus dense et bruyant, ces expériences deviennent presque un luxe. Et peut-être même une nécessité.





Dossier spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Santé mentale : ralentir pour survivre au stress moderne

Pendant longtemps, la santé mentale est restée un sujet discret dans les sociétés modernes. On parlait volontiers de performance, de réussite ou de productivité, mais beaucoup moins de fatigue psychologique. Pourtant, derrière l'apparente efficacité des sociétés contemporaines se cache une réalité plus fragile : l'esprit humain n'est pas toujours adapté au rythme auquel nous vivons aujourd'hui.

Le stress n'est pas un phénomène nouveau. Depuis toujours, les individus ont dû faire face à des situations difficiles, à des responsabilités ou à des périodes d'incertitude. Mais le stress moderne possède une particularité : il est souvent permanent.

Il ne s'agit plus d'un moment ponctuel de tension, mais d'un état diffus qui accompagne la vie quotidienne.

Les psychologues parlent parfois de stress chronique, une situation où le cerveau reste en alerte prolongée sans véritable moment de récupération. Les notifications, les obligations professionnelles, la pression économique et la surabondance d'informations créent un environnement dans lequel l'esprit ne parvient plus à se reposer complètement.

Dans les grandes villes marocaines, cette réalité devient de plus en plus visible. Casablanca, Rabat ou Tanger connaissent un développement économique rapide, mais cette transformation s'accompagne aussi d'un changement profond des rythmes de vie. Les journées sont plus longues, les déplacements plus fatigants et la compétition professionnelle plus intense.

Pour beaucoup de citoyens, la journée commence dans la précipitation et se termine avec la sensation de ne jamais avoir réellement décroché.

Le téléphone reste allumé tard dans la soirée, les messages continuent d'arriver et les préoccupations professionnelles se glissent dans les moments censés être consacrés au repos.

Cette tension constante peut produire différents effets : fatigue, irritabilité, difficultés de concentration ou troubles du sommeil. Lorsque cette situation se prolonge dans le temps, elle peut évoluer vers des formes plus graves d'épuisement.

Le burn-out, par exemple, est devenu un sujet largement étudié dans les sociétés contemporaines. Il décrit un état d'épuisement professionnel caractérisé par une perte d'énergie, un sentiment de détachement vis-à-vis du travail et parfois une impression de vide intérieur.

Bien que le terme soit souvent associé aux environnements professionnels très compétitifs, ses mécanismes peuvent apparaître dans de nombreux contextes.

Lorsqu'un individu se sent constamment sollicité sans avoir la possibilité de récupérer, son équilibre psychologique peut progressivement se fragiliser.

Au Maroc, la question de la santé mentale reste parfois entourée de silence ou de pudeur. Dans certaines cultures, exprimer une fatigue psychologique peut être perçu comme un signe de faiblesse.

Pourtant, les spécialistes de la santé soulignent de plus en plus l'importance de reconnaître ces difficultés afin de mieux les prévenir.

Dans ce contexte, la notion de ralentissement prend une dimension nouvelle. Ralentir ne relève plus seulement d'un choix de style de vie ou d'une recherche de confort. Cela devient parfois une nécessité pour préserver l'équilibre mental.

Dans les entreprises également, la question commence à émerger. Certaines organisations prennent conscience que la santé mentale des employés n'est pas seulement une question individuelle, mais aussi un enjeu collectif. Un salarié épuisé ou stressé devient moins créatif, moins concentré et plus vulnérable aux erreurs.

Encourager des rythmes de travail plus humains peut donc représenter un investissement à long terme.

Cependant, cette transformation reste encore incomplète. La culture de la performance et de la disponibilité permanente reste très présente dans de nombreux secteurs. Les technologies qui facilitent le travail à distance peuvent aussi prolonger la journée professionnelle bien au-delà des horaires traditionnels. C'est pourquoi la responsabilité de ralentir repose souvent d'abord sur les individus eux-mêmes.

Cela peut paraître paradoxal : dans un monde qui valorise la vitesse, il faut parfois un effort conscient pour ralentir. Décider de s'arrêter, de respirer ou de ne rien faire pendant un moment peut sembler improductif.

Pourtant, ces pauses jouent un rôle essentiel dans l'équilibre psychologique.

Car l'esprit humain n'est pas une machine capable de fonctionner en continu.

Il a besoin de silence, de repos et de moments où l'attention peut se relâcher.

Dans cette perspective, ralentir devient une forme de soin. Une manière de préserver non seulement son énergie, mais aussi sa capacité à penser, à créer et à vivre pleinement.

Dans un monde qui demande toujours plus d'attention et de vitesse, protéger sa santé mentale commence parfois par un geste simple : lever le pied.



Dossier spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Consommer moins, vivre mieux : la révolution anti-hyperconsommation

Depuis la seconde moitié du XX^e siècle, l'économie mondiale s'est construite sur un principe simple : produire toujours plus et encourager les individus à consommer davantage.

Les centres commerciaux, la publicité, les soldes permanentes et la multiplication des produits ont progressivement façonné un modèle de société dans lequel l'acte d'achat est devenu presque quotidien.

Cette logique a profondément transformé les habitudes de vie. Acheter ne consiste plus seulement à répondre à un besoin précis. C'est souvent devenu un réflexe, parfois même un loisir. Les vitrines attirent, les promotions stimulent et les réseaux sociaux diffusent en permanence de nouvelles envies.

Cependant, une fatigue face à cette hyperconsommation apparaît progressivement. De plus en plus de personnes, y compris au Maroc, remettent en question la place des objets dans leur vie et s'interrogent sur leur utilité réelle ainsi que sur le type de satisfaction qu'ils apportent, souvent temporaire.

Cette réflexion s'inscrit dans une « révolution silencieuse » de la consommation, qui ne rejette pas l'économie, mais encourage des comportements plus réfléchis et modérés. Au Maroc, cette évolution est particulière, car elle se situe entre deux influences : d'un côté, une modernisation rapide avec l'essor des centres commerciaux, des marques internationales et du commerce en ligne ; de l'autre, une culture traditionnelle qui valorise la durabilité, la réparation et la transmission des objets.

Aujourd'hui, ces deux logiques coexistent. Une partie des consommateurs, notamment les jeunes, adopte un regard critique sur la consommation excessive, influencée par les débats mondiaux sur l'environnement et le bien-être. L'idée centrale qui émerge est que posséder davantage ne garantit pas une vie meilleure.

En effet, les études montrent que l'achat procure un plaisir bref, rapidement remplacé par de nouveaux désirs, un cycle renforcé par les

réseaux sociaux qui diffusent des images de vies idéalisées associant bonheur et consommation. Face à cette pression, certains choisissent de ralentir leur consommation. Cela se traduit par le développement de la seconde main, désormais perçue comme un choix responsable, ainsi que par la vente, l'échange et la réparation des objets pour prolonger leur durée de vie. Cette évolution a aussi une dimension écologique, car la surconsommation pèse sur les ressources naturelles et génère des déchets. Réduire la consommation permet donc de limiter cet impact. Par ailleurs, elle améliore aussi la qualité de vie : moins d'achats signifie moins de dépenses, moins de

stress et plus de temps pour des activités enrichissantes. Néanmoins, cette transformation reste progressive, car la consommation demeure essentielle à l'économie et à l'emploi. L'objectif n'est donc pas de supprimer la consommation, mais de la rendre plus consciente, en privilégiant la qualité, la durabilité et l'utilité des produits. Au Maroc, cette tendance pourrait également encourager des secteurs comme l'artisanat, les produits locaux et les activités de réparation. Il faut donc repenser la notion de richesse, tout en sachant que le bonheur ne dépend pas de la quantité d'objets possédés, mais d'un mode de vie plus simple et équilibré.





Dossier spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Le temps retrouvé : la nouvelle richesse du XXI^e siècle

Pendant des siècles, la richesse s'est mesurée en terres, en or ou en capital. Posséder davantage signifiait disposer de plus de ressources, plus de pouvoir, plus de sécurité. Avec l'industrialisation puis la révolution numérique, ces formes de richesse se sont transformées.

Les entreprises les plus puissantes ne sont plus seulement celles qui possèdent des matières premières, mais celles qui maîtrisent l'information, la technologie et les réseaux.

Pourtant, au cœur de cette économie de plus en plus sophistiquée, une ressource reste étrangement rare : le temps.

Dans les sociétés modernes, tout semble conçu pour accélérer.

Les transports réduisent les distances, les smartphones suppriment l'attente et les plateformes numériques promettent des services instantanés.

Commander un repas, réserver un voyage ou envoyer un document peut se faire en quelques secondes.

Mais paradoxalement, plus les outils deviennent rapides, plus les individus ont le sentiment de manquer de temps.

Ce paradoxe constitue l'une des grandes énigmes de notre époque.

La technologie devait libérer du temps en automatisant certaines tâches.

Pourtant, elle a souvent rempli chaque minute disponible avec de nouvelles sollicitations : notifications, messages, informations continues, réunions en ligne.

La journée semble toujours trop courte.

Dans ce contexte, le temps devient progressivement une forme de richesse invisible. Ceux qui parviennent à préserver des moments libres, à organiser leur rythme ou à se déconnecter possèdent quelque chose de plus rare que l'argent : la maîtrise de leur propre agenda.

Cette transformation est particulièrement visible dans les grandes villes.

À Casablanca, Rabat ou Tanger, la vie quotidienne s'organise souvent autour d'un calendrier dense. Les trajets, les obligations professionnelles et les engagements sociaux se succèdent rapidement. Les journées se remplissent parfois sans que l'on s'en rende compte.

Beaucoup découvrent alors une sensation étrange : les semaines passent vite, mais les souvenirs restent flous. Les journées semblent pleines d'activités, mais peu de moments marquants émergent réellement.

C'est précisément cette sensation qui alimente la recherche d'un « temps retrouvé ».

Retrouver du temps ne signifie pas simplement disposer de quelques heures supplémentaires. Il s'agit plutôt de retrouver une relation différente au temps lui-même. Un temps moins fragmenté, moins interrompu, plus propice à l'attention et à la présence.

Les psychologues parlent parfois de « temps profond ».

Il s'agit de ces moments où l'esprit peut se concentrer pleinement sur une activité sans être interrompu. Lire un livre pendant une heure, marcher longuement, cuisiner ou discuter sans regarder l'horloge sont des exemples de ce type d'expérience.

Dans un environnement saturé de distractions numériques, ces moments deviennent rares.

Les smartphones jouent ici un rôle central. Conçus pour capter l'attention, ils transforment souvent les micro-moments de la journée — attendre un bus, faire une pause, marcher quelques minutes — en occasions de consulter des informations ou des réseaux sociaux. Peu à peu, les espaces de silence et de réflexion disparaissent.

Face à cela, certaines personnes cherchent à reprendre le contrôle de leur attention en adoptant des stratégies comme désactiver les notifications, limiter le temps d'écran ou instaurer des moments de déconnexion volontaire afin de préserver leur temps.

Au Maroc, cette réflexion s'inscrit dans une culture traditionnelle où le temps est vécu de manière plus souple, à travers des moments de convivialité comme les discussions autour du thé, les rencontres dans les cafés ou les longs repas en famille.

Cependant, la modernisation et l'influence des rythmes économiques mondiaux introduisent progressivement une organisation du temps plus rapide et plus contraignante, avec des agendas chargés et une pression constante pour répondre rapidement.

Dans ce contexte, retrouver du temps devient un choix conscient.

Certaines personnes décident de ralentir leur rythme de vie ou de privilégier des activités immersives comme le sport, la lecture ou des activités créatives.

La notion de « temps de qualité » prend également de l'importance, notamment dans les relations familiales et sociales, où passer du temps avec ses proches devient une priorité face aux contraintes du quotidien.

Dans le monde du travail, cette réflexion commence aussi à apparaître, avec des initiatives comme la réduction du temps de travail ou des horaires plus flexibles, visant à améliorer le bien-être et la productivité des employés.

Malgré cela, ces changements restent encore limités, car la majorité des systèmes économiques privilégient toujours la rapidité et l'efficacité. Néanmoins, l'idée que le temps est une richesse essentielle se développe progressivement.

Contrairement à l'argent ou aux biens matériels, le temps est limité et ne peut pas être accumulé.

En conclusion, dans un monde marqué par l'accélération, savoir gérer son temps devient une forme de liberté, et peut-être même une nouvelle définition de la richesse, centrée sur la capacité à préserver le temps de vivre.



Dossier spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Les paradoxes du slow life : ralentir... mais dans un monde qui accélère

Le mouvement du slow life séduit. Il promet une vie plus simple, plus consciente, plus équilibrée. Moins de stress, moins de consommation, plus de temps pour soi et pour les autres. Sur le papier, la promesse semble presque évidente : qui ne voudrait pas vivre dans un monde un peu moins pressé ?

Pourtant, derrière cette aspiration collective se cache une série de paradoxes.

Car ralentir dans une société conçue pour accélérer n'est pas aussi simple qu'il y paraît.

Le premier paradoxe est économique

L'économie moderne repose largement sur la vitesse. Les entreprises doivent produire plus rapidement, répondre immédiatement aux demandes du marché et innover en permanence pour rester compétitives. Les délais se raccourcissent, les cycles de production s'accroissent et la pression de la concurrence internationale pousse les organisations à fonctionner toujours plus vite.

Dans ce contexte, ralentir peut apparaître comme un luxe

Certaines professions offrent davantage de liberté pour organiser son temps : les travailleurs indépendants, les entrepreneurs ou certains métiers créatifs peuvent adapter leur rythme de travail. Mais pour de nombreux salariés, le tempo reste dicté par les exigences de l'entreprise ou par la nécessité de maintenir un revenu stable.

Le slow life peut donc parfois donner l'impression d'être réservé à une minorité capable de s'offrir ce choix.

Ce constat soulève une question importante : ralentir est-il un privilège social ?

Dans certaines situations, la possibilité de réduire son rythme dépend effectivement des ressources disponibles. Quitter une grande ville, travailler à distance ou réduire son temps de travail suppose souvent une certaine sécurité économique.

Mais cette critique ne doit pas occulter une réalité plus nuancée.

Le slow life ne consiste pas nécessairement à abandonner le travail ou à vivre en marge de l'économie. Il peut aussi se traduire par des ajustements plus modestes : réduire certaines dépenses, limiter les engagements superflus ou réorganiser son emploi du temps.

Le deuxième paradoxe concerne la technologie

Les outils numériques sont souvent accusés d'accroître nos vies. Les smartphones, les plateformes de communication et les réseaux sociaux créent une disponibilité permanente. Pourtant, ces mêmes technologies peuvent aussi permettre de ralentir.

Le télétravail, par exemple, réduit les déplacements quotidiens.

Les plateformes numériques facilitent l'accès à l'information, aux services ou aux échanges sans nécessiter de longues démarches physiques.

La technologie peut donc libérer du temps... à condition de ne pas le remplir immédiatement par de nouvelles sollicitations.

C'est là que se situe le véritable défi : utiliser les outils modernes sans devenir dépendant de leur rythme.

Le troisième paradoxe est culturel

Les sociétés modernes valorisent profondément la vitesse. Être occupé est souvent perçu comme un signe de réussite.

Les agendas remplis, les projets multiples et les journées intenses peuvent être interprétés comme des indicateurs de dynamisme et d'ambition.

Dans ce contexte, ralentir peut parfois être mal compris

Parfois, prendre du temps pour réfléchir, se reposer ou ne rien faire peut être perçu comme inutile, alors que ces moments sont essentiels pour la créativité et la réflexion. Malgré cela, ces valeurs restent difficiles à accepter dans une société qui valorise la rapidité et l'efficacité.

Le concept de slow life se confronte ainsi à une contradiction : il est difficile de ralentir individuellement dans un monde qui continue d'accroître, surtout dans les grandes villes où le rythme de vie est intense à cause de la pression professionnelle et des conditions urbaines.

Au Maroc, cette situation est particulière en raison d'une modernisation rapide. L'accélération économique et technologique est perçue comme une opportunité d'améliorer les conditions de vie, ce qui rend l'idée de ralentir parfois difficile à accepter.

L'objectif n'est donc pas de choisir entre ralentir ou accélérer, mais de trouver un équilibre.

Par exemple, l'économie ou la technologie, nécessitent de la rapidité, tandis que les relations humaines, la créativité ou l'apprentissage, demandent du temps pour être pleinement efficaces.

Ainsi, le concept de slow life ne consiste pas à tout ralentir, mais à distinguer les domaines où la vitesse est utile de ceux où elle devient nuisible.

En conclusion, le texte montre que ralentir dans un monde rapide n'est pas une fuite, mais une manière de mieux vivre avec la modernité en préservant un rythme de vie plus humain.



Dossier spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

La révolution silencieuse : et si ralentir était la vraie modernité ?

Pendant plus d'un siècle, la modernité s'est racontée comme une histoire d'accélération. Les trains ont réduit les distances, les avions ont rapproché les continents, Internet a compressé le temps de communication jusqu'à l'instantanéité. À chaque étape du progrès technique, la promesse semblait la même : aller plus vite.

Cette accélération a produit des transformations spectaculaires.




L'économie mondiale et la vie quotidienne évoluent aujourd'hui à une vitesse inédite, avec des informations et des décisions qui circulent en temps réel, créant une tension liée au temps compressé. Cette accélération constante, bien qu'elle améliore certains aspects de la vie, provoque aussi fatigue, stress et saturation, et pousse de nombreux individus à repenser leur relation au temps et à remettre en question le vrai sens de la modernité.

Face à ces contraintes, un mouvement discret mais significatif émerge dans plusieurs sociétés. Des individus commencent à repenser leur relation au temps, en choisissant de réduire certaines activités, de privilégier la qualité plutôt que la quantité, et de trouver des rythmes plus compatibles avec leur équilibre personnel.

Ces transformations ne prennent pas la forme d'une révolution spectaculaire, mais se manifestent dans des décisions quotidiennes : Travailler différemment, limiter la consommation, consacrer plus de temps aux relations humaines, ou vivre dans un environnement plus calme.

Au Maroc, cette réflexion prend une dimension particulière. Le pays est à un moment charnière de son développement : les infrastructures se modernisent, les technologies numériques se diffusent rapidement et les grandes villes connaissent une croissance soutenue. Cette dynamique crée des opportunités économiques, mais pose également la question du rythme de société souhaité. La modernisation ne signifie pas nécessairement adopter tous les aspects d'une société hyper-accélérée. Les villes moyennes, les zones rurales et les paysages naturels offrent des possibilités pour imaginer un développement plus équilibré.

Certaines initiatives locales illustrent déjà cette tendance : des entrepreneurs développent le tourisme durable, l'agriculture biologique ou les industries créatives, tandis que des espaces de coworking apparaissent dans des villes plus calmes, permettant de travailler efficacement tout en bénéficiant d'un environnement moins stressant. Ces expériences, encore marginales, suggèrent qu'une autre modernité est possible, conciliant progrès et qualité de vie. Ralentir ne signifie pas refuser le progrès. Il s'agit plutôt de l'utiliser à bon escient pour améliorer le quotidien. Une technologie qui libère du temps est bénéfique uniquement si ce temps n'est pas immédiatement réoccupé par de nouvelles obligations. Des entreprises expérimentent déjà des modèles de travail flexibles, des semaines réduites ou des politiques de déconnexion pour préserver créativité, motivation et équilibre des salariés. De même, les urbanistes réfléchissent à des villes plus respirables, avec des espaces verts, des mobilités douces et des services accessibles, afin de réintroduire une dimension humaine dans des environnements souvent saturés. Cependant, la transformation la plus profonde reste individuelle. Chaque personne entretient une relation particulière avec le temps : certains préfèrent un rythme intense et stimulant, d'autres ressentent le besoin de ralentir pour préserver leur équilibre. La modernité pourrait consister à permettre cette diversité de rythmes, en conciliant les impératifs économiques avec des modes de vie plus humains et respectueux de chaque tempo.

A wooden-framed sign with a white background and horizontal lines. The text on the sign reads "IT'S OKAY TO NOT BE BUSY" in a black, serif font. Below the sign, there is a small illustration of an hourglass with a red arrow pointing downwards, symbolizing slowing down or taking time.

IT'S OKAY
TO NOT BE
BUSY

Ralentir devient une véritable forme de liberté : non pas celle de ne rien faire, mais celle de choisir ce qui mérite vraiment notre attention, qu'il s'agisse de travail, de création, d'apprentissage, de rencontres ou de moments de contemplation.

La véritable modernité ne réside donc pas uniquement dans l'accélération des échanges et des technologies, mais dans la capacité des individus à vivre dans ce monde rapide tout en maîtrisant leur propre rythme. Si cette aptitude se généralise, la révolution la plus importante de notre époque pourrait être temporelle, et non technologique.



Dossier spécial

Pourquoi tout le monde veut ralentir ?

La révolution de ceux qui prennent leur temps

Ralentir, la nouvelle manière de créer du lien ? " Slow bonding " bonjour

Dans un monde où tout s'accélère, ralentir ne concerne pas seulement notre rythme de vie, mais aussi la manière dont nous entrons en relation avec les autres.

Pour prolonger cette réflexion, nous avons fait appel à Sophia El Khensae Bentamy, consultante, coach en psychologie positive et spécialiste en thérapie par le rire, qui nous propose un éclairage à la fois personnel et concret.

À travers son expérience, elle explore une notion encore peu connue mais profondément actuelle : le « slow bonding », ou l'art de créer du lien en prenant le temps. Une invitation à repenser nos interactions, dans un quotidien souvent dominé par l'urgence et la rapidité.

Une expression simple, mais qui dit beaucoup de notre époque.

Quand la vitesse fatigue le lien

Nous vivons dans une société où la connexion est permanente. Les messages arrivent sans pause, les notifications rythment nos journées et les interactions s'enchaînent parfois plus vite que notre capacité à les ressentir.

En apparence, nous sommes plus reliés que jamais. Mais en réalité, beaucoup ressentent une forme de fatigue relationnelle. Trop d'échanges rapides, trop de sollicitations, trop de réactions immédiates. Comme si la quantité avait progressivement pris le pas sur la qualité.

C'est en observant cela dans ma propre vie que j'ai commencé à changer de rythme.

Je suis quelqu'un de naturellement dynamique, très engagée dans la communication et le partage : ateliers, podcasts, écriture, rencontres professionnelles... Le lien humain fait partie de mon quotidien.

Mais à force d'être constamment dans l'échange, j'ai senti le besoin de créer davantage d'espace.

Pas de disparaître... Juste de ralentir.

Redonner du temps à la relation

Le slow bonding repose sur une idée simple : certaines relations ont besoin de temps pour exister vraiment.

Prendre le temps d'écouter sans interrompre.

Répondre après avoir réfléchi.

Laisser parfois un silence dans une conversation.

Ces gestes peuvent sembler insignifiants, mais ils changent profondément la qualité des échanges.

Car la relation humaine ne se nourrit pas uniquement de mots. Elle se construit aussi dans la présence, dans l'attention, dans cette capacité à être là sans précipitation.

Ralentir... même dans le monde digital

Cette réflexion s'applique aussi à notre présence en ligne.



Pendant longtemps, les réseaux sociaux ont encouragé une forme de rythme continu : publier, commenter, répondre immédiatement, rester visible.

Aujourd'hui, beaucoup choisissent une approche différente.

- Publier moins, mais avec plus d'intention.
- Privilégier les échanges authentiques plutôt que les réactions rapides.
- Accepter de ne pas être partout à la fois.

" Personnellement, j'ai fait évoluer ma manière d'utiliser ces espaces. J'ai réduit certains canaux et privilégié ceux où les discussions sont plus constructives et plus respectueuses du temps de chacun. "

**Ce changement n'a pas diminué les relations.
Au contraire, il les a rendues plus profondes.**

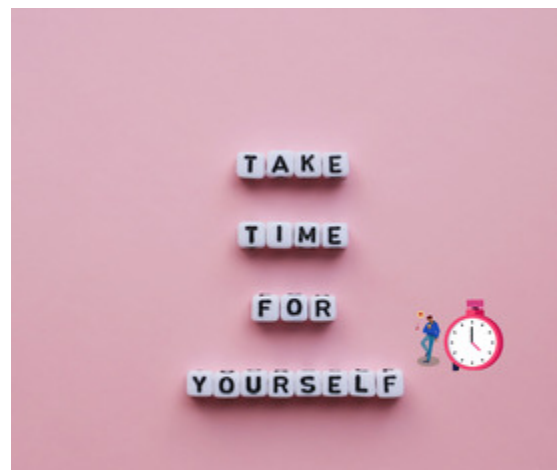


La lenteur comme nouvelle forme d'élégance

Dans son livre " L'Éloge de la lenteur ", l'auteur canadien Carl Honoré explique que " *ralentir n'est pas un retour en arrière, mais une manière de rééquilibrer notre rapport au temps.* "

La lenteur n'est pas de l'inaction. C'est une manière plus consciente de vivre.

Dans les relations humaines, cela signifie parfois accepter que tout ne se fasse pas immédiatement : une confiance qui se construit progressivement, une discussion qui prend son temps, une idée qui mûrit avant d'être partagée.



Le slow bonding ne demande pas de bouleverser sa vie !

Dans une société obsédée par la rapidité, cette attitude peut presque apparaître comme un acte de résistance douce. Et pourtant, elle correspond à un besoin profond de notre époque : retrouver du sens dans nos interactions.

Le lien n'a jamais aimé la précipitation !

Le slow bonding commence par des gestes simples :

- Ecouter réellement quelqu'un
- Laisser son téléphone de côté pendant une conversation
- Prendre le temps de répondre avec attention
- Faire une seule chose à la fois

Ces petites décisions redonnent de la qualité à nos relations, mais aussi à notre propre présence au monde.

Car au fond, créer du lien ne consiste pas à multiplier les interactions.

Il s'agit plutôt d'être pleinement là, au moment où elles se produisent.

Et peut-être que, dans cette époque où tout s'accélère, la vraie modernité consiste simplement à réapprendre... à ralentir.

Édito Automobile

Marché automobile marocain, mars 2026: Dacia tient la barre, percée chinoise et bascule vers les utilitaires

Les chiffres de mars 2026 dessinent un marché en pleine recomposition. Dacia conserve une avance nette sur les véhicules particuliers, tandis qu'une nouvelle vague de marques chinoises accélère fortement. En parallèle, les véhicules utilitaires légers gagnent du terrain, portés par les besoins logistiques et la distribution urbaine.

Avec 4 287 immatriculations et 22,65 % de part de marché sur les véhicules particuliers, Dacia reste en tête, malgré un léger repli de 3,03 % par rapport à mars 2025. La marque bénéficie toujours d'un ancrage solide sur le cœur de gamme, mais évolue dans un environnement où la concurrence s'intensifie rapidement.

La poussée chinoise s'affirme

La dynamique la plus marquante vient des marques chinoises, qui gagnent parts de marché et visibilité. BYD bondit à 309 unités, soit une progression de près de 494 % sur un an, tandis que Chery passe à 221 unités (+662 %) et Changan à 218 (+151 %). Geely grimpe à 185 unités (+81 %), Jetour signe un lancement remarqué avec 170 unités, Deepal apparaît à 125, et Exeed à 85. Cette offensive se nourrit d'un positionnement prix-prestations agressif, de portefeuilles SUV étoffés et d'une offre de modèles électrifiés ou richement équipés.

Les généralistes se réorganisent, l'utilitaire s'envole

Côté généralistes, le tableau est contrasté. Citroën accélère sensiblement à 748 immatriculations (+54,23 %), quand Hyundai recule en voitures particulières à 1 066 unités (-10,87 %), mais compense largement en utilitaires légers, où ses ventes s'envolent à 233 unités (+959 %). Kia progresse de manière régulière à 545 unités (+11,91 %). Fiat illustre, elle aussi, le basculement vers le marché professionnel: baisse en VP à 162 unités (-25 %), mais forte hausse en VUL à 437 unités (+58,91 %). Sur le volet utilitaire, la montée de Dongfeng à 140 unités (+125,81 %), la stabilité de DFSK à 124 (-0,80 %) et l'émergence de JAC (42) et Great Wall (46, +206,67 %) témoignent d'une compétition accrue sur les flottes, le dernier kilomètre et la livraison urbaine.

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



Mohamed Ait Bellahcen

Dacia solide leader malgré une pression accrue



Lire la suite

Édito Automobile

Assurance auto : la hausse de 5 % suspendue par le Conseil de la concurrence

La hausse de 5 % des tarifs de la responsabilité civile automobile, prévue pour ce début avril 2026 afin de compenser la réforme de l'indemnisation des victimes d'accidents, a été bloquée par le Conseil de la concurrence. Les assurés concernés pourront obtenir le remboursement du différentiel, tandis que le secteur doit repenser sa stratégie dans un contexte économique et social déjà tendu.

Assurance auto : la hausse de 5 % suspendue par le Conseil de la concurrence

Mardi 31 mars, les compagnies d'assurance ont été contraintes de revoir leur calendrier. Une hausse de 5 % des primes de responsabilité civile automobile, prévue pour s'étaler sur cinq ans, devait accompagner l'entrée en vigueur de la loi n° 70-24, promulguée le 29 janvier 2026, visant à améliorer l'indemnisation des victimes d'accidents de la circulation. Cette réforme représente un coût supplémentaire pour les assureurs, justifiant a priori un ajustement des tarifs pour préserver l'équilibre financier de la branche.

Mais l'intervention du Conseil de la concurrence a changé la donne. L'instance a jugé que la coordination entre compagnies pour appliquer la même augmentation à la même échéance pouvait constituer une entente sur les prix, et a donc suspendu la hausse prévue le 1^{er} avril. Les assureurs ont immédiatement informé leurs réseaux commerciaux, envoyant messages électroniques et convocations d'urgence aux agents et courtiers pour signaler le report de l'augmentation.

De nombreux clients qui avaient déjà souscrit des contrats avec les nouveaux tarifs devront désormais se rapprocher de leur agent ou courtier pour obtenir le remboursement du différentiel. Selon les règles du secteur, ces remboursements ne peuvent être effectués qu'après instruction écrite de la compagnie concernée, ce qui implique une action proactive de la part des assurés.

Cette décision intervient dans un contexte économique sensible. Les prix du carburant continuent de fluctuer, le pouvoir d'achat des ménages reste sous pression, et les incertitudes liées aux conflits internationaux ajoutent une dimension supplémentaire de tension. Un agent général d'une compagnie internationale déclarait à L'Economiste : « Toutes les compagnies ont choisi de suspendre ce train...



Anissa MEKOUAR SENHADJI

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



Glovo Maroc

Automobile Brèves



BYD Atto 2 DM-i débarque au Maroc : 1 000 km d'autonomie à partir de 259 900 DH

BYD confirme son offensive sur le marché marocain avec le lancement du BYD Atto 2 DM-i, un SUV compact hybride rechargeable affichant jusqu'à 1 000 km d'autonomie combinée et une puissance de 212 ch, proposé à partir de 259 900 DH.

BYD poursuit son expansion au Maroc avec un nouveau venu qui cible le segment des SUV compacts électrifiés. Le BYD Atto 2 DM-i s'inscrit dans la lignée du Seal U qui a su s'imposer comme le véhicule hybride rechargeable le plus vendu dans le Royaume...

Cliquer sur l'image pour lire la suite 

Dacia Striker 2027 : le grand break crossover hybride

Dacia dévoile le Striker, son futur vaisseau amiral : un break crossover de 4,62 mètres proposé avec des motorisations Full Hybrid 155 ch et une version 4x4 hybride GPL, avec un prix d'appel annoncé sous la barre des 25 000 euros.

Dacia Striker 2027 : le grand break crossover hybride à moins de 25 000 euros

Avec le Striker, Dacia franchit un cap inédit dans son histoire. La marque roumaine dévoile un break crossover de 4,62 mètres, plus long que le Bigster, qui s'impose comme son nouveau vaisseau amiral. Un positionnement ambitieux, mais fidèle à l'ADN de la marque : accessibilité et polyvalence, sans compromis sur les prestations.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 



Automobile Brèves



Mahindra XUV 3X0 s'installe au Maroc : un SUV compact technologique à 162 000 DH

Le constructeur indien Mahindra fait son entrée sur le marché marocain avec le XUV 3X0, un SUV compact affichant un design renouvelé et un équipement technologique complet, proposé à partir de 162 000 DH avec une boîte automatique de série.

Mahindra XUV 3X0 s'installe au Maroc : un SUV compact technologique à 162 000 DH

Le marché automobile marocain accueille un nouveau challenger avec l'arrivée du Mahindra XUV 3X0. Ce SUV compact, issu de la marque indienne en pleine expansion mondiale, se positionne sur un segment très disputé avec un argumentaire centré sur la technologie embarquée et le rapport qualité-prix.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 



Peugeot renouvelle son moteur Turbo 100 : plus de puissance, moins d'entretien pour la 208 et le 2008

Peugeot introduit une nouvelle version de son moteur 1.2 Turbo 100 sur ses modèles 208 et 2008. Cette motorisation entièrement repensée promet de meilleures performances, une consommation réduite et des intervalles d'entretien allongés.

Peugeot renouvelle son moteur Turbo 100 : plus de puissance, moins d'entretien pour la 208 et le 2008 Peugeot s'apprête à enrichir sa gamme avec une motorisation essence entièrement repensée. Le nouveau moteur Turbo 100, un trois cylindres 1.2 litre développant 101 chevaux et 205 Nm de couple, sera disponible sur la 208 à partir de mars 2026, puis sur le 2008 dès mai 2026.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 





Le Maroc, nouveau hub stratégique pour les entreprises tech allemandes

Par la Rédaction de L'ODJ

À une semaine de l'ouverture de la 4e édition de GITEX AFRICA Morocco, le Royaume réaffirme son ambition de faire de l'intelligence artificielle un levier de souveraineté numérique, de compétitivité économique et d'inclusion à l'échelle du continent. L'événement, qui se tiendra à Marrakech du 7 au 9 avril 2026, réunira 1 450 entreprises et startups issues de plus de 130 pays, avec une présence internationale élargie incluant notamment la Croatie, la Tchéquie, le Danemark, la Guinée, la Hongrie, le Luxembourg, la Thaïlande et la Zambie.

Placée sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, cette édition marque un passage assumé de la réflexion à l'exécution. Organisé sous l'autorité du ministère de la Transition numérique et de la Réforme de l'administration par l'Agence de Développement du Digital (ADD) et KAOUN International, GITEX AFRICA Morocco s'impose comme une plateforme panafricaine de coopération, à la jonction entre innovation mondiale et enjeux de souveraineté. L'objectif : accélérer le déploiement de solutions numériques à fort impact pour consolider la résilience économique future de l'Afrique.

Selon les projections évoquées par les organisateurs, l'intelligence artificielle pourrait créer 1 200 milliards de dollars de valeur sur le continent d'ici 2030. Dans ce contexte, le Maroc entend catalyser un potentiel d'innovation partagé, renforcer l'intégration panafricaine et affirmer la place de l'Afrique parmi les nouvelles forces motrices du leadership technologique mondial.

S'appuyant sur un écosystème de startups et de TPME innovantes, ainsi que sur des partenariats public-privé, l'événement « fait du Maroc une plateforme de convergence entre talents, investissements et innovation » et « un levier majeur pour faire émerger les champions africains du digital ».

Mme Trixie LohMirmand, CEO de GITEX AFRICA Morocco, a pour sa part relevé « l'ascension accélérée du Maroc sur la scène mondiale » : en quatre ans, le salon est passé « d'un lancement audacieux à un moteur de dynamisme », attirant nouvelles entreprises, investisseurs et partenariats qui redessinent le paysage de l'innovation.

Au cœur du dispositif 2026, l'initiative North Star Africa mettra à l'honneur la prochaine génération d'entreprises à forte croissance.

Dans le sillage d'une année 2025 marquée par 3,9 milliards de dollars levés par les startups africaines, plus de 800 jeunes pousses locales et internationales profiteront d'une vitrine dédiée pour présenter leurs solutions, accélérer leur développement et accéder à des opportunités de financement. Plus de 400 investisseurs internationaux, représentant plus de 350 milliards de dollars d'actifs sous gestion et issus de plus de 40 pays, sont attendus à la recherche de dossiers à fort potentiel, prêts à l'investissement et dimensionnés pour l'échelle africaine et au-delà. En parallèle, un programme ciblé renforcera l'accompagnement et la visibilité internationale des innovateurs marocains les plus prometteurs. En partenariat avec l'ADD, le ministère de la Transition numérique élargit l'initiative Morocco 300 – évolution de Morocco 200 – avec une hausse de 50 % de participation par rapport à 2025, afin de favoriser l'internationalisation des entreprises locales et leur mise en relation avec un réseau mondial d'investisseurs, de décideurs technologiques et d'acheteurs corporate.

L'édition 2026 mettra en lumière des secteurs clés du futur numérique africain.

De nouveaux espaces seront consacrés aux infrastructures intelligentes pour data centers, conçues pour combler les insuffisances structurelles qui freinent encore l'économie numérique du continent.



Lors de la conférence de presse de pré-lancement organisée aujourd'hui, Son Excellence Mme Amal El Fallah Seghrouchni, ministre déléguée chargée de la Transition numérique et de la Réforme de l'administration, a souligné que l'IA représente « une opportunité structurante pour l'Afrique, portée par un capital humain jeune, des écosystèmes d'innovation en pleine expansion et des investissements croissants dans les infrastructures numériques ».

Elle a rappelé l'ambition du Royaume, conformément aux Hautes Orientations de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, de faire de l'IA un pilier de la souveraineté numérique et de l'inclusion territoriale, en misant sur le développement des talents, le renforcement des capacités technologiques et la promotion d'un écosystème innovant et responsable.

Pour M. Amine El Mezouaghi, directeur général de l'ADD, GITEX AFRICA Morocco « incarne l'ambition du Royaume de positionner le Maroc comme un hub technologique stratégique au service du continent ».

N°: 14

By Lodi

DRIVING



GTA 6

COULD MAKE ITS WORLD FEEL
MORE ALIVE THAN EVER

**Valve is finally
taking On Steam's
Regional Pricing
Mess**

**Roblox retires
Classic Faces:
official
conversion**

LODJ

UNE PRÉSENCE FORTE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



167.77K
FOLLOWERS



407.58K
FOLLOWERS



1.2M
FOLLOWERS



143.38K
FOLLOWERS

QUI DIT MIEUX ?

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



@lodjmaroc



Digital

Nouveautés, tendances et autres actualités

TECH



"Le Maroc a fait de la mobilité électrique un enjeu stratégique"

GITEX Africa 2026 : le Maroc met la mobilité électrique en plein position

À Marrakech, du 7 au 9 avril 2026, le GITEX Africa Morocco s'annonce comme le rendez-vous incontournable pour qui veut comprendre la révolution en marche dans la mobilité électrique en Afrique – et, plus spécifiquement, au Maroc. Cette édition dépasse largement le cadre d'un salon technologique traditionnel pour devenir un reflet tangible des transformations économiques, industrielles et sociales qui redessinent le visage du continent. Longtemps cantonné à des discussions prospectives, le secteur des véhicules électriques s'impose désormais comme un pilier de l'économie marocaine et africaine. Selon les projections industrielles disponibles, la puissance du marché africain des technologies de mobilité pourrait passer d'environ 17,4 milliards USD en 2025 à près de 28 milliards USD d'ici 2030, portée par l'essor des véhicules électriques, des transports intelligents et des solutions de recharge innovantes. Des marques comme BYD, Dongfeng, Hyundai, Zeekr et même Tesla sont attendues, illustrant la montée en force des véhicules électrifiés sur le continent africain.

Fintech : un investisseur saoudien mise sur la Daret, la tontine marocaine

La Daret, tontine marocaine revisitée, attire désormais l'attention des investisseurs étrangers.

Abdulrahman Hashim Al-Khaldi, figure de la fintech saoudienne, mise sur ce modèle d'épargne collective qui combine tradition et innovation, révélant le potentiel d'une finance marocaine en pleine mutation. Dans les cercles de la fintech à Riyad, Abdulrahman Hashim Al-Khaldi n'est pas un nom lancé au hasard. Membre exécutif d'un conglomérat familial saoudien de plus de 70 ans, il avance avec méthode. Son intérêt pour la Daret version modernisée de la tontine marocaine en dit long sur les dynamiques actuelles.

Car au Maroc, la tontine n'a jamais vraiment disparu. Elle a évolué, discrètement. Dans les quartiers, entre collègues, au sein des familles, ce système d'épargne collective continue de structurer des habitudes financières. Ce qui change aujourd'hui, c'est sa digitalisation.

La Daret capte cette transition. Elle formalise, sécurise, et surtout simplifie un mécanisme bien connu. Ce choix d'investissement n'est pas anodin. Il traduit une convergence entre tradition et innovation. Là où certains voient encore un modèle informel, d'autres y lisent un levier d'inclusion financière.





Digital

Nouveautés, tendances et autres actualités TECH

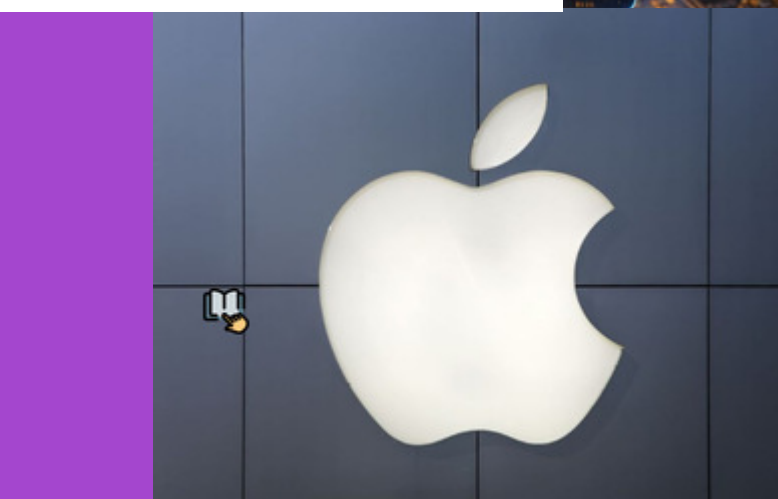
Ta carte bancaire cache un micro-ordinateur de 1,5 mm² ultra sécurisé



Ce petit rectangle doré dans votre carte bancaire vaut plus que vous ne le pensez

Ta carte bancaire cache un micro-ordinateur de 1,5 mm² ultra sécurisé

Sortez votre carte bancaire. Regardez-la. Ce bout de plastique que vous glissez machinalement dans le terminal du supermarché ou que vous approchez du lecteur sans même y penser – il contient un micro-ordinateur de 1,5 mm², soit plus petit qu'une fourmi. Dedans : des centaines de millions de nanotransistors, un fil d'or vingt fois plus fin qu'un cheveu, une antenne de cuivre à 120 microns, et des algorithmes de chiffrement capables de protéger vos transactions en temps réel. En France, 48 % des transactions se font par carte bancaire. Au Maroc, leur adoption progresse rapidement avec la généralisation du paiement électronique. Pourtant, presque personne ne sait vraiment ce que cache ce rectangle.



15 appareils Apple sortent du catalogue : quels impacts pour votre iPhone, iPad et Mac ?

Apple a cessé de vendre 15 produits en mars, lançant le compte à rebours vers leur statut "Vintage" sous 5 ans. Impact sur la valeur de reprise, support, et conseils pour décider entre échange et conservation. Dans un mouvement surprenant, Apple a cessé de commercialiser 15 appareils simultanément à ses annonces de début mars. Découvrez lesquels en cliquant sur l'image.



Programme porté par la stratégie nationale " Intelligence Artificielle Made in Morocco "

Clôture de "RamadanIA" : un hackathon national pour propulser l'IA au service des territoires marocains

Le Ministère de la Transition Numérique et de la Réforme de l'Administration a annoncé la clôture du programme "Hackathon RamadanIA", un dispositif déployé à travers plusieurs régions du Royaume durant le mois de Ramadan, avec pour ambition de catalyser l'innovation en intelligence artificielle "Made in Morocco" et de consolider la position du Maroc comme pôle régional du numérique.

Au cœur du dispositif, des thématiques à fort impact ont structuré les défis proposés aux participants:

- Mobilité intelligente - Environnement et qualité de l'air - Énergie et espaces verts - Tourisme et patrimoine - Accès à l'eau et assainissement - Digitalisation des services publics - Inclusion numérique - Gestion des déchets et amélioration de la qualité de vie.

Pour accélérer le passage de l'idée au prototype, le hackathon a bénéficié d'un encadrement technique rapproché, assuré par des experts de l'IA et de l'entrepreneuriat. Cette approche a permis aux équipes de transformer leurs concepts en solutions testables, avec des perspectives concrètes d'accompagnement post-événement pour les projets prometteurs.

LA CLÉ DU SUCCÈS

PITCHER

POUR

GRAND-MÈRE ET INVESTISSEURS

L'ART DE CONVAINCRE AVEC
SIMPLICITÉ, CLARTÉ ET IMPACT



ADNANE BENCHAKROUN

2026



La cérémonie aura lieu le 2 mai à Nairobi

Africa Golden Awards 2026 : Saad Lamjarred en lice, aux côtés de Manal Benchlikha et Leila Hadioui

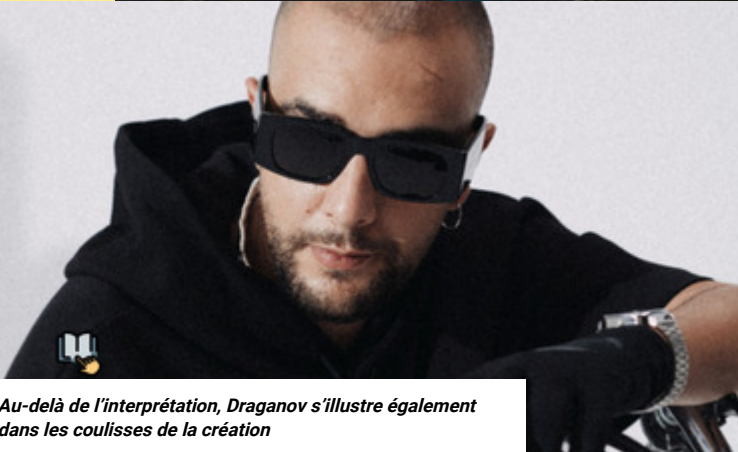
L'artiste marocain Saad Lamjarred est en lice pour le titre de « Most Successful and Enduring Songmaker » aux Africa Golden Awards 2026, l'un des rendez-vous annuels phares célébrant l'excellence africaine dans la culture et les arts.

Cette nomination met en lumière les parcours d'artistes parvenus à maintenir une présence forte et durable, faisant de Lamjarred un prétendant de choix pour porter haut la créativité marocaine à l'échelle du continent.



Abdel Fattah Grini revient en force avec un album aux couleurs multiples

L'artiste marocain Abdel Fattah Grini signe son retour sur le devant de la scène musicale arabe avec un nouvel album intitulé « Grini 2.6 », marquant une étape artistique qui traduit sa volonté d'ouvrir un nouveau chapitre de sa carrière et de réaffirmer sa présence après une période d'absence relative qui avait suscité l'attente de son public. Ce projet s'inscrit dans une phase de transformation du parcours de Grini, qui ambitionne d'offrir une vision musicale plus mûre et ouverte, fondée sur la diversité des styles et des rythmes.



Au-delà de l'interprétation, Draganov s'illustre également dans les coulisses de la création

Draganov à l'honneur aux "Les Flammes Awards" grâce à un titre aux sonorités africaines

Le rappeur marocain Adnane Mahyou, connu sous le nom de « Draganov », est en lice cette année pour le prix de la Meilleure chanson africaine ou inspirée des sonorités africaines aux " Les Flammes Awards ", grâce à un titre phare " Moula Solitude " qui s'est imposé avec force sur la scène musicale ces derniers mois.

Cette nomination couronne le succès notable de la chanson depuis sa sortie, avec des chiffres élevés d'écoutes et de vues sur les plateformes de streaming, ainsi qu'une large viralité sur les réseaux sociaux. L'engouement du public, au Maroc comme à l'international, a consolidé la place de l'artiste au sein de la scène rap et des musiques urbaines.

Le morceau se distingue par une production qui mêle rap contemporain et influences rythmiques africaines, une fusion qui lui confère une identité singulière et la rend accessible à un large public, en particulier aux amateurs de musiques urbaines, en plein essor ces dernières années.



Othmane Mouline invite le public à redécouvrir cette musique comme une mémoire vivante

Othmane Mouline : un premier spectacle où le Chaâbi se raconte et se réinvente

Pour la première fois de sa carrière, Othmane Mouline présente un spectacle qui lui ressemble: une création intime, vibrante et inédite, où le récit se tisse à la musique et où le Chaâbi se réinvente sans renier son âme. Produit par Tendansia, l'événement aura lieu le 3 avril 2026 à 20 h 30 au Studio des Arts Vivants de Casablanca, puis le 15 avril 2026 à 20 h 30 au Théâtre Mohammed V de Rabat. Au fil des années, Othmane Mouline s'est imposé comme l'une des voix majeures du Chaâbi au Maroc. Par la sincérité de ses interprétations et son attachement viscéral à cette tradition, il porte une musique qui traverse les générations et accompagne les instants intimes comme les fêtes collectives.

Plus qu'un simple genre, le Chaâbi est un patrimoine vivant: une langue commune qui dit les joies, les blessures, les souvenirs et les espoirs d'une société. Avec ce premier spectacle officiel, l'artiste franchit une étape clé de son parcours en offrant une lecture profondément personnelle de cet héritage.

Blanchiment d'argent : Maître Gims dans le viseur des juges d'instruction à Paris

La scène artistique en France a été secouée aujourd'hui par l'annonce de l'interpellation du rappeur vedette Maître Gims par la police française, dans le cadre d'une enquête sur un réseau organisé de blanchiment d'argent.

Selon le magazine Paris Match, l'artiste de 39 ans est actuellement entendu sur commission de juges d'instruction relevant du parquet chargé de la lutte contre la criminalité organisée à Paris.

D'après les mêmes sources, Maître Gims a été arrêté à son arrivée à l'aéroport Roissy-Charles-de-Gaulle par le service des douanes judiciaires.

Cette mesure s'inscrit dans une investigation visant un réseau international complexe de blanchiment d'argent, impliquant des sociétés enregistrées dans plusieurs pays, avec des soupçons d'évasion fiscale, d'émission de fausses factures et de blanchiment de fonds issus d'activités illégales.





Une étoile montante pour les voyageurs fûtés

Tanger, destination prisée : le journal britannique "The Sun" met en avant son charme

Tanger n'est pas qu'un point sur la carte : c'est un microcosme de cultures, d'histoire et de douceur de vivre. Selon le journal britannique The Sun, la ville séduit pour sa météo clémente, autour de 20°C ces prochains jours, mais surtout pour ses hôtels cinq étoiles aux tarifs accessibles. En moins d'une heure de bateau depuis l'Espagne, c'est le dépaysement garanti à prix doux.

Et si la tentation de profiter du soleil marocain est forte, c'est la richesse culturelle qui vous retiendra.

" Young Gentleman " : la nouvelle tendance lifestyle qui séduit la génération Z

Sur TikTok et les réseaux sociaux, une tendance inattendue attire de plus en plus l'attention : le mouvement "Young Gentleman", que l'on peut traduire par "jeune gentleman".

Cette micro-culture virale encourage les jeunes hommes à adopter un style de vie plus élégant, discipliné et réfléchi.

À contre-courant de certaines tendances de la culture numérique, ce phénomène valorise l'éducation, l'élégance et l'amélioration personnelle.

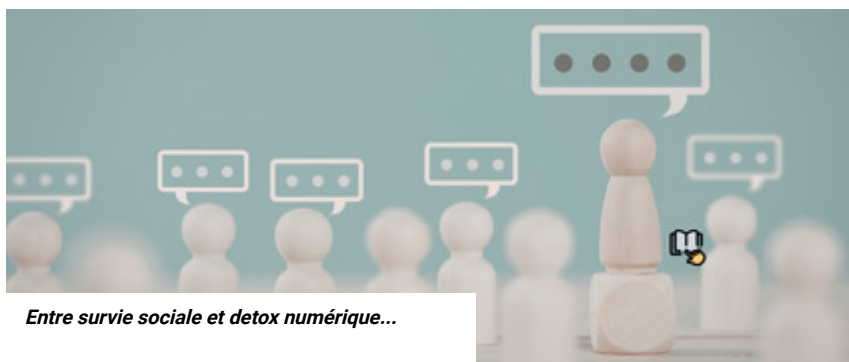


Une nouvelle image de la masculinité

WhatsApp et amitié : quand les groupes stressent plus qu'ils ne rapprochent

Au Maroc, où les dynamiques familiales et amicales restent fortes, WhatsApp est devenu la plateforme par excellence pour garder le contact.

Des groupes de potes d'enfance aux cercles d'étudiants, tout le monde a son "chat" officiel. Mais ce qui devait être un outil de proximité peut vite se transformer en source de tension.



Entre survie sociale et detox numérique...

Bonheur dans le monde : le Maroc stagne à la 112e place en 2026

Le dernier rapport mondial sur le bonheur confirme une tendance préoccupante pour le Maroc.

Le Royaume se maintient à la 112e position, sans amélioration notable par rapport aux années précédentes. Ce classement, publié chaque année, repose sur plusieurs indicateurs clés tels que le niveau de vie, l'espérance de vie en bonne santé, la liberté individuelle, le soutien social et la perception de la corruption.

By Lodj

ويب
راديو

R212

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA

🔧 Astuces & insolite



Le faux ami du congélateur : l'aluminium qui ne protège pas vraiment

Pourquoi vos plats du congélateur ont-ils toujours ce goût bizarre ?

On a tous vécu ce petit moment de déception : tu sors ton plat du congélateur, convaincu d'avoir assuré... et bam, texture bizarre et goût suspect.

Pourtant, tu avais "bien emballé". Eh bien non. Le problème est souvent plus simple (et plus courant) que tu ne le penses.

Dans beaucoup de cuisines marocaines, le papier aluminium, c'est un peu le réflexe automatique. Rapide, pratique, efficace... en apparence. Sauf qu'au congélateur, ce n'est pas le froid qui pose problème, mais l'air et l'humidité.

L'aluminium, même bien plié, laisse passer de micro-filets d'air. Résultat : le givre s'installe tranquillement, comme un squatteur invisible. Et ce givre, il ne fait pas que décorer. Il vole littéralement l'eau des aliments.

C'est comme ça qu'un tajine soigneusement conservé devient sec, qu'un gâteau perd tout son moelleux, ou qu'une sauce se transforme en truc granuleux.

Rien de dangereux, mais franchement frustrant au moment de manger.

Four chaud ou froid ? Le dilemme qui va changer vos repas !

On a tous ce réflexe : allumer le four, attendre le bip, puis enfourner. Et si ce rituel n'était pas toujours nécessaire ? Découvrez quand préchauffer est utile... et quand vous pouvez l'oublier pour économiser temps et énergie. Certaines recettes ont besoin d'un démarrage en force.

Les choux, soufflés, pains ou biscuits délicats ne pardonnent pas la lente montée en température : sans coup de chaud immédiat, la pâte retombe, les blancs ne se figent pas et la texture finale se transforme en cauchemar collant ou caoutchouteux.

En pâtisserie, chaque minute compte. Une génoise qui doit gonfler et se maintenir, ou un biscuit qui doit dorer juste ce qu'il faut, nécessite un four préchauffé.

Ici, le préchauffage n'est pas un luxe, c'est une sécurité pour votre timing et votre texture.

Bonne nouvelle : la moitié des recettes maison peut se passer de ce préchauffage.



🔧 Astuces & Insolite



Reflect Orbital, le "soleil à la demande" n'est plus une blague

Soleil à la demande : l'idée folle qui veut faire payer la nuit

Commander un rayon de soleil depuis son smartphone, en pleine nuit, avait tout du délire de salon technophile. Sauf qu'en ce mois de mars 2026, ce n'est plus un fantasme de science-fiction. La start-up américaine Reflect Orbital a bel et bien déposé un dossier officiel auprès du régulateur américain pour tester un premier satellite-miroir, baptisé Earendil-1, capable de réfléchir la lumière solaire vers des zones ciblées de la Terre. Sur le papier, la promesse est séduisante : éclairer des sites isolés, prolonger l'activité de fermes solaires, soutenir des opérations de secours, sans installer d'infrastructures lourdes au sol. Mais derrière ce récit d'innovation propre et élégante, une autre question surgit, plus politique, plus morale aussi : à partir de quel moment l'humanité cesse-t-elle d'habiter le ciel pour commencer à le privatiser ?

Il faut commencer par rétablir un fait simple : non, ce dossier n'est pas une intox virale ni une lubie passagère de la Silicon Valley.

Ces points noirs sur ton pare-brise : décor ou secret bien gardé ?

Si tu as déjà scruté ton pare-brise en te demandant "Mais c'est quoi ces petits points noirs sur les bords ?", tu n'es pas seul-e.

À Casablanca comme à Marrakech, ces détails passent inaperçus alors qu'ils sont présents sur tous les véhicules, du vieux taxi jaune aux SUV dernier cri.

Longtemps considérés comme de simples "décorations" ou même comme des traces d'usure, ces points ont en réalité été pensés par les ingénieurs pour des raisons très concrètes... et un peu geek.

Première fonction : la colle et la fixation. Ces points noirs rendent le verre légèrement rugueux sur les bords, ce qui permet à la colle qui maintient le pare-brise de mieux adhérer à la carrosserie.

Sans eux, le pare-brise risquerait de bouger, voire de se détacher en cas de secousses ou d'accidents. Oui, ces petits points jouent donc la sécurité !

Deuxième fonction : la répartition de la chaleur. Lors de la fabrication, le verre est chauffé pour lui donner sa forme incurvée.

Si le bord était droit et uniforme, la chaleur se répartirait mal et pourrait créer des déformations.





On se souviendra longtemps de Walid Regragui

Par Hafid Fassi Fihri

Avec Walid Regragui, l'équipe du Maroc est devenue une affaire d'état

Après un feuilleton à rebondissements, avec les réseaux sociaux qui se déchaînaient et une certaine presse qui s'acharnant de manière très peu professionnelle, sur Walid Regragui afin de lui faire porter la responsabilité de la défaite en finale de la CAN, ce dernier a été carrément jeté en pâture à la vindicte populaire.

En football, comme dans la vie, il n'y a que la prochaine rencontre qui compte à condition de tirer les leçons et les enseignements qui s'imposent après les matchs disputés. Pour commencer, il ne serait pas très élégant de cracher dans la soupe et oublier qu'avec Walid, le Maroc a été en demi-finale de Coupe du Monde et a réussi une CAN de très haut niveau.

Oui, on a perdu sur le terrain de la manière que tout le monde sait, mais après le tapis vert on ira en Coupe du Monde en tant que champions d'Afrique.

La Coupe est pleine !

Le football marocain n'a pas souvent été en demi-finale de Coupe du monde et il faut bien reconnaître que cela ne risque pas de nous arriver une deuxième fois, même si sait-on jamais !

Aujourd'hui, Mohamed Ouahbi a pris la relève et d'après ce qu'il nous a été donné de voir lors des confrontations, pas très amicales du reste, contre l'Equateur et le Paraguay tout va pour le mieux et la transition semble marcher comme sur des roulettes.

Le groupe vit bien ensemble, il y a une joie de jouer et une envie de bien faire et entre nous, c'est le plus important.

Ouahbi a tout de suite pris le taureau par les deux cornes et s'est attelé à reconstruire la charnière centrale de la défense vu que Saïss a pris sa retraite après la CAN et que Aguerd sera absent pour blessure.

Par rapport au Brésil, à l'Ecosse et à Haïti que nos Lions doivent affronter en juin aux Etats-Unis, l'équipe du Maroc semble plus affûtée et avoir plus d'atouts et de certitudes.

On ne demande pas par ailleurs à Ouahbi d'être champion du monde des matchs amicaux, mais juste d'aligner le meilleur onze et la meilleure version des Lions lors de la Coupe du Monde.

Sinon, le coach national est d'ores et déjà scruté sur chaque geste et comparé à Walid Regragui.

A ce sujet, les fans sont ingrats et injustes et certains ont même souligné que Walid n'aurait jamais joué des équipes aussi coriaces que le Paraguay et l'Equateur, alors que c'est bien lui qui avait choisi ses deux adversaires.

Allons, bon la chanson n'en finit plus !

Oui, l'équipe du Maroc est devenue une véritable affaire d'Etat pour laquelle les marocains ont un niveau d'exigence et une implication qu'ils n'ont bizarrement pas pour d'autres questions d'intérêt public !

By Lady



QUAND L'INFO
PREND DU SENS

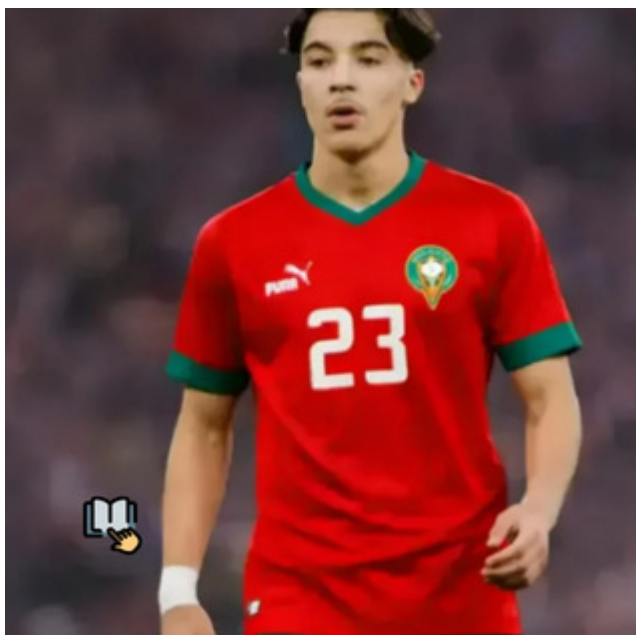
DEBATS

www.pressplus.ma

كتاب الرأي



Brèves Sportives



Le Maroc accélère sur les binationaux

Le quotidien espagnol Marca met en avant la stratégie offensive du Maroc dans le recrutement de joueurs binationaux, notant une accélération significative ces dernières semaines.

Selon le média madrilène, pas moins de six joueurs évoluant en Europe ont récemment opté pour les Lions de l'Atlas via la plateforme de changement d'association de la FIFA, en seulement treize jours. Une dynamique qui illustre l'efficacité du travail de prospection mené par la Fédération Royale Marocaine de Football. Parmi ces profils figurent plusieurs jeunes talents issus de championnats compétitifs, notamment Rayane Bounida ou Saif Eddien Lazar, formés en Belgique et aux Pays-Bas, ainsi que d'autres joueurs passés par des centres de formation néerlandais réputés. Le journal souligne que cette politique s'inscrit dans une vision de long terme, portée depuis plus d'une décennie. L'Académie Mohammed VI de football constitue à cet égard un pilier central, ayant révélé des internationaux comme Youssef En-Nesyri, Nayef Aguerd ou encore Azzedine Ounahi.

Équitation : le Maroc brille en dressage et saut d'obstacles

Les cavaliers marocains continuent de se distinguer sur la scène internationale, particulièrement dans les disciplines de dressage et de saut d'obstacles, selon un communiqué de la Fédération Royale Marocaine des Sports Équestres.

En dressage, Yessin Rahmouni s'est qualifié pour les FEI World Cup Finals 2026, prévues du 7 au 12 avril à Fort Worth, au États-Unis, grâce à un score de 67,848% lors du CDI-W 's-Hertogenbosch aux Pays-Bas. Il participera avec l'étalon Kind of Magic, fils de son ancien cheval olympique All At Once. Ce sera sa deuxième Finale FEI après Leipzig en 2022, où il avait terminé 13e.

Du côté du concours complet, Noor Slaoui a pris part au CCI4*-S de Kronenberg aux Pays-Bas, terminant 19e sur 72 partants avec Montant Légende P, cheval propriété de la FRMSE.

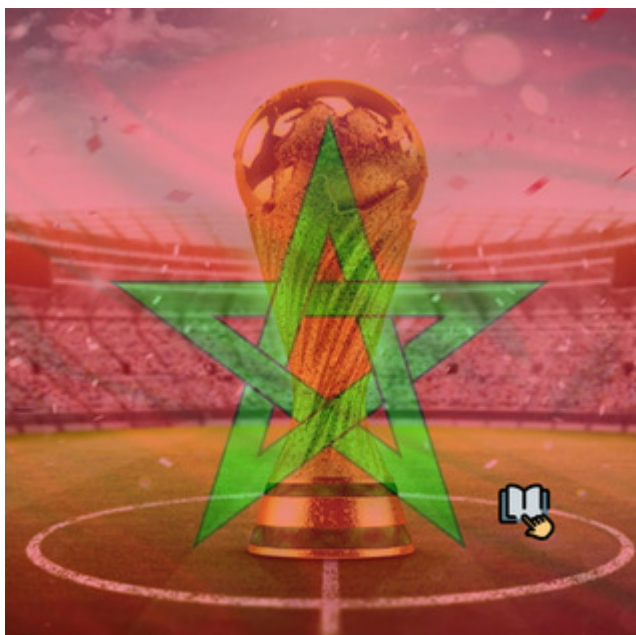
Cette compétition s'inscrit dans sa préparation pour les prochains Championnats du Monde à Aix-la-Chapelle, en France, en août.

Enfin, en saut d'obstacles, Abdelkebir Ouaddar s'est illustré au prestigieux Saut Hermès (CSI5*), se classant 5e du Prix de la Ville de Paris avec Festival d'Argouges, également propriété de la FRMSE. Dix ans après son sacre avec Quickly de Kreisker, Ouaddar confirme sa régularité et sa place parmi l'élite internationale.





Brèves sportives



Le Mondial 2030, catalyseur d'investissements

Rabat et Londres investissent dans la filière sportive

Le Maroc se prépare à la Coupe du monde 2030 en misant sur l'économie du sport. Stades, infrastructures de transport, hôtellerie et équipements numériques deviennent autant de leviers pour structurer une filière en émergence et attirer des investissements internationaux. Les échanges économiques avec le Royaume-Uni ont atteint 4,8 milliards de livres sterling (environ 58,3 milliards de dirhams) sur l'année écoulée, reflétant une orientation vers les projets liés au sport et aux infrastructures. Les autorités britanniques mettent l'accent sur les investissements cofinancés pour les grands événements, intégrant un cadre institutionnel propice à la coopération bilatérale.

Le Maroc amorce ainsi une mutation structurelle de son modèle sportif, avec un essor des infrastructures, du fitness et l'arrivée d'acteurs internationaux.

Le secteur représente aujourd'hui environ 1% du PIB pour le segment privé et pourrait dépasser 2% en intégrant l'ensemble de l'écosystème, signalant un potentiel de croissance significatif.

Tarik Sektioui lance son projet ambitieux à la tête de la sélection d'Oman

L'entraîneur marocain Tarik Sektioui a affiché sa satisfaction après sa nomination à la tête de la sélection d'Oman, tout en dévoilant les grandes lignes d'un projet sportif structuré, mêlant ambition immédiate et vision à long terme.

Lors de sa présentation officielle à Mascate, le technicien a salué l'accueil chaleureux qui lui a été réservé, estimant que cette confiance représente une responsabilité majeure. Il a ainsi affirmé sa détermination à répondre aux attentes des supporters et à contribuer au développement du football omanais. Sektioui a expliqué vouloir s'inspirer du modèle marocain, soulignant que les avancées du football national reposent sur une stratégie globale et un travail de fond impliquant toutes les catégories d'âge. Une approche qu'il compte adapter progressivement au contexte omanais.

Conscient de l'ampleur du défi, il a insisté sur la nécessité de renouveler l'effectif et de bâtir une équipe compétitive à travers un système cohérent, axé sur le développement physique, mental et tactique des joueurs.

Tarik Sektioui a donc appelé à une collaboration étroite entre tous les acteurs du football omanais, avec l'objectif de construire un projet durable capable de dépasser la seule exigence de résultats immédiats.



LODJ

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



By Lodj

LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

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



www.pressplus.ma