



AVR 26 | 26

By Lodi 7week



TRANSPORT ROUTIER

**L'ESPAGNE MANQUE DE BRAS,
LE MAROC RISQUE DE PERDRE LES SIENS !**

BREAKING NEWS

SAHARA MAROCAIN : LE
RETRAIT DU HONDURAS
CONFIRME UNE TENDANCE
DIPLOMATIQUE QUI
S'ÉLARGIT

ROUND-UP

États-Unis : l'affaire des
scientifiques disparus
ravive l'angoisse sécuritaire,
entre faits troublants et
emballage narratif



www.lodj.ma

N°: 126 SEMAINE: 4



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

SOMMAIRE

04
**ÉDITO
D'OUVERTURE**

06
**BREAKING
NEWS**

30
**CULTURE
HEBDO**

36
**LIFESTYLE
HEBDO**

44
**DIGITAL
HEBDO**

54
**SPORT
HEBDO**

62
**SANTE
HEBDO**

66
**AUTO
MOTO**

IWEEK

By Lodj



Imprimerie Arrissala

LODJ IWEEK

126

AVR | 2026

DIRECTEUR DE PUBLICATION : ADNANE BENCHAKROUN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
NISRINE JAOUADI - AICHA BOUSKINE - SOUKAINA BENSaid - MAMOUNE ACHARKI
MAMADOU BILALY COULIBALY - LYCHA JAIMSSY MBELE

SOCIAL MEDIA TEAM : NADA FAHANE - KARIMA SKOUNTI - HIDAYA TLEMÇANI

STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI

MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN

WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

DIRECTION DIGITALE & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma

By Lodj



**L'ACTUALITÉ
NE S'ARRÊTE JAMAIS.**

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

www.lodj.ma

TRANSPORT ROUTIER: L'ESPAGNE MANQUE DE BRAS, LE MAROC RISQUE DE PERDRE LES SIENS !

L'Espagne assouplit la reconnaissance des permis professionnels marocains. Officiellement, il s'agit d'une mesure technique. En réalité, c'est un signal géopolitique, économique et migratoire beaucoup plus profond.

Quand Madrid facilite l'accès des chauffeurs routiers marocains à son marché du travail, ce n'est ni par générosité administrative ni par soudaine passion pour la mobilité sud-nord. C'est d'abord parce que l'Espagne manque de bras, de conducteurs, de travailleurs opérationnels. Plus de 20.000 chauffeurs feraient défaut dans le pays, et près de 400.000 à l'échelle européenne. Le chiffre dit tout : l'Europe vieillit, consomme, importe, transporte, mais ne trouve plus assez de professionnels pour faire tourner sa logistique.

Le Maroc, lui, forme, voit partir, puis s'interroge. Est-ce une opportunité pour ses citoyens ou une nouvelle fuite de compétences ? La réponse dérange : c'est probablement les deux à la fois.

Car le chauffeur routier n'est pas un simple titulaire de permis. Il est un maillon stratégique de l'économie réelle. Sans lui, pas de marchandises livrées, pas de chaînes d'approvisionnement fluides, pas de ports efficaces, pas de commerce vivant. Dans une Europe obsédée par la souveraineté industrielle, on redécouvre que la souveraineté commence parfois au volant d'un camion.

Pour les Marocains concernés, l'assouplissement espagnol peut représenter une chance concrète : meilleur salaire, protection sociale, mobilité professionnelle, reconnaissance d'un savoir-faire. Dans un pays où l'emploi qualifié ou semi-qualifié reste souvent mal rémunéré, l'appel européen devient naturellement attractif.



Mais pour le Maroc, la question est plus délicate. Si les chauffeurs expérimentés partent massivement, qui restera pour accompagner le développement logistique national, les plateformes industrielles, Tanger Med, les zones agricoles exportatrices, les chantiers du Mondial 2030 et les ambitions africaines du Royaume ? On ne peut pas vouloir devenir hub régional tout en regardant partir sans stratégie ceux qui font circuler l'économie.

[LIRE LA SUITE](#)

L'Espagne recrute des conducteurs marocains pour combler la pénurie des chauffeurs professionnels

L'Espagne ne fait ici que défendre ses intérêts. Elle identifie un déficit, simplifie une procédure, attire une main-d'œuvre immédiatement mobilisable. C'est rationnel. Le problème n'est donc pas espagnol. Il est marocain. Avons-nous une politique de rétention, de valorisation et de montée en compétence de ces métiers ? Ou continuons-nous à considérer certains profils comme secondaires jusqu'au jour où l'Europe les recrute ?

La vraie fuite de compétences ne concerne pas seulement les ingénieurs, médecins ou informaticiens. Elle touche aussi les métiers techniques, logistiques, agricoles, industriels. Ceux que l'on regarde peu, mais sans lesquels rien ne fonctionne.

Cet assouplissement devrait donc être lu comme un avertissement. L'Europe va continuer à chercher au Sud les compétences que sa démographie ne produit plus. Le Maroc doit, lui, apprendre à transformer cette mobilité en levier et non en perte sèche : accords mieux négociés, formation cofinancée, retours d'expérience, protection des travailleurs, passerelles de retour, valorisation salariale locale.

Sinon, nous applaudirons les départs individuels tout en découvrant, trop tard, le coût collectif.

La question n'est donc pas seulement : pourquoi l'Espagne ouvre-t-elle la porte aux permis marocains ? La vraie question est : pourquoi nos compétences trouvent-elles parfois plus vite leur valeur ailleurs que chez nous ?





LES PRINCESSES, LALLA KHADIJA, LALLA MERYEM, LALLA HASNAA ET BRIGITTE MACRON, ASSISTENT AU SPECTACLE D'OUVERTURE DU THÉÂTRE ROYAL DE RABAT

Leurs Altesses Royales les Princesses Lalla Khadija, Lalla Meryem et Lalla Hasnaa, accompagnées de Madame Brigitte Macron, ont assisté, mercredi soir, au spectacle d'ouverture du Théâtre Royal de Rabat, cet édifice iconique qui se veut une concrétisation de la Haute Sollicitude sans cesse manifestée par Sa Majesté le Roi Mohammed VI, à l'égard de l'art et de la culture.

Avant de regagner la Loge Royale pour suivre le spectacle, LLAA.RR les Princesses Lalla Khadija, Lalla Meryem et Lalla Hasnaa, présidente de la Fondation du Théâtre Royal de Rabat, ainsi que Mme Brigitte Macron, ont été saluées par les membres du Conseil d'Administration de la Fondation.

Au début du spectacle, il a été procédé à la projection d'un film sur le Théâtre Royal, une institution qui symbolise le renouveau culturel et artistique de la capitale du Royaume et reflète la dynamique culturelle que connaît le Maroc sous le Leadership éclairé de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu Le préserve, en favorisant une approche moderniste de l'art marocain, avec tout ce qui en découle en termes de valorisation des capacités créatives.

Cet emblème architectural et urbain unique en son genre permettra à Rabat de se hisser au rang des grandes destinations culturelles internationales sous l'impulsion visionnaire de Sa Majesté le Roi, que Dieu Le glorifie, et au Royaume de conforter sa vocation de terre de dialogue interculturel, d'interaction civilisationnelle et d'affirmation des valeurs et idéaux universels.

[LIRE LA SUITE](#)

IMAGE DE LA SEMAINE



Le Prince Moulay Rachid inaugure à Meknès le SIAM 2026, vitrine de l'agriculture marocaine tournée vers l'avenir



SAHARA MAROCAIN : LE RETRAIT DU HONDURAS CONFIRME UNE TENDANCE DIPLOMATIQUE QUI S'ÉLARGIT

Le Honduras a décidé de suspendre sa reconnaissance de la pseudo « RASD » et de soutenir les efforts des Nations unies. Pour le Maroc, ce geste s'inscrit dans une dynamique diplomatique plus large, désormais difficile à ignorer.

La décision du Honduras de suspendre sa reconnaissance de la pseudo « RASD » et de réaffirmer son soutien au processus onusien marque une nouvelle séquence favorable à la diplomatie marocaine autour de la question du Sahara. Le fait n'est pas isolé. Il prolonge un mouvement observé ces dernières années, avec plusieurs repositionnements internationaux qui, sans clore le dossier, modifient progressivement le rapport de force symbolique et politique.

Pour Rabat, ce type d'évolution compte à plusieurs niveaux. D'abord sur le plan diplomatique pur : chaque retrait ou suspension de reconnaissance affaiblit un peu plus la prétention à une représentativité internationale durable de la thèse séparatiste. Ensuite sur le plan narratif : il devient de plus en plus difficile, pour les adversaires du Maroc, de présenter la situation comme figée ou équilibrée. Le terrain bouge. Et il bouge plutôt dans un sens favorable à la proposition marocaine d'autonomie sous souveraineté nationale.

Il reste toutefois une règle de sérieux sur ce dossier : ne pas confondre dynamique positive et aboutissement. La bataille diplomatique n'est pas terminée. Elle se joue encore dans des enceintes multilatérales, dans des capitales parfois hésitantes, dans des lectures géopolitiques mouvantes. C'est précisément pour cela que chaque avancée mérite d'être enregistrée sans triomphalisme excessif.

Ce que montre le cas hondurien, au fond, c'est que le Maroc continue de consolider sa position par accumulation, constance et travail de fond. Sur les grandes causes nationales, ce sont souvent les mouvements patients qui finissent par peser le plus lourd.

Dans ce dossier, un signal de plus n'épuise pas la bataille. Mais il confirme que la trajectoire diplomatique marocaine continue de se densifier.

CHIFFRE DE LA SEMAINE

**INDUSTRIE MAROCAINE : LES FEMMES
ATTEIGNENT 41% DE PARITÉ ET GAGNENT
DU TERRAIN DANS LES POSTES CLÉS**



L'industrie marocaine franchit un cap dans l'intégration des femmes, avec un taux de parité global désormais établi à 41%. Ce niveau place le Royaume au-dessus de plusieurs grandes économies comme la France, les États-Unis ou encore le Royaume-Uni, tout en confirmant une évolution plus profonde : la montée en puissance des femmes dans les emplois qualifiés et les fonctions de responsabilité.



LE MAROC FACE À UNE BAISSÉ MARQUÉE DE SA POPULATION JEUNE D'ICI 2050, SELON L'ONU

Les projections de l'ONU sont claires : les jeunes âgés de 15 à 24 ans passeront de 6,2 millions en 2025 à 5,6 millions en 2050, soit une baisse d'environ 580.000 personnes.

Plus encore, leur poids dans la société va fortement diminuer. Ils représenteront 7,6 % de la population en 2050, contre 14,1 % aujourd'hui et 20,9 % en 2000.

En quelques décennies, le Maroc passe d'un pays jeune à une société où la jeunesse devient minoritaire.

Pourquoi cette transformation s'accélère ?

Cette évolution s'explique par deux tendances de fond. D'un côté, la baisse continue de la fécondité depuis les années 1990 réduit mécaniquement le nombre de naissances. De l'autre, les progrès sanitaires permettent une espérance de vie plus longue.

Résultat : la pyramide des âges se transforme. La base se rétrécit pendant que le sommet s'élargit. Une transition silencieuse, mais profonde, qui redessine toute la structure de la population.

Un changement qui redéfinit les équilibres du pays

Ce basculement n'est pas seulement statistique. Il a des conséquences directes sur l'économie et la société.

À court terme, la baisse du nombre de jeunes peut réduire la pression sur les écoles et le marché du travail. Mais à moyen et long terme, le défi devient plus complexe : moins de jeunes aujourd'hui, c'est potentiellement moins d'actifs demain.

Cela pose des questions cruciales sur la croissance économique, le financement des retraites et la productivité globale du pays.

Une nouvelle priorité : miser sur la qualité plutôt que la quantité

Le rapport des Nations unies insiste sur un point clé : le Maroc entre dans une phase où la priorité n'est plus le nombre de jeunes, mais leur qualification et leur insertion.

L'enjeu est désormais d'investir davantage dans chaque individu : meilleure formation, compétences adaptées au marché du travail, et économie plus innovante.

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**« LA PRISON
N'EST PAS UNE
SOLUTION,
C'EST UN
PROBLÈME QUI
EN CRÉE
D'AUTRES ».**

Abdeltatif Ouahbi

Ministre de la Justice du Maroc

PROTECTION DE L'ENFANCE : LE MAROC PASSE À L'ACTION AVEC UNE NOUVELLE ENQUÊTE NATIONALE

**Le Maroc a lancé à Salé une enquête nationale sur la violence envers les enfants.
Une initiative majeure pour mieux comprendre et prévenir ce phénomène.**

Un lancement officiel à Salé pour un sujet sensible

C'est dans la ville de Salé que le ministère de la Solidarité, de l'Insertion sociale et de la Famille a donné le coup d'envoi, ce lundi, d'une enquête nationale sur la violence à l'encontre des enfants.

Un projet d'envergure qui vise à combler un manque crucial : celui de données précises et actualisées sur la situation réelle des mineurs au Maroc.

Cette initiative est menée en partenariat avec plusieurs institutions clés, dont l'UNICEF, l'Haut-Commissariat au Plan (HCP), l'Observatoire national du développement humain (ONDH) et l'Observatoire national des droits de l'enfant (ONDE).

Mesurer la violence pour mieux la combattre

L'objectif de cette enquête est clair : mesurer l'ampleur des différentes formes de violence subies par les enfants, qu'elles soient physiques, psychologiques ou même numériques.

L'étude s'intéresse à tous les espaces de vie, que ce soit la famille, l'école, la rue ou encore les plateformes en ligne.

Au-delà du constat, les chercheurs veulent aussi identifier les facteurs de vulnérabilité. Situation économique, contexte social, fragilités psychologiques ou difficultés éducatives : tout est passé au crible pour comprendre pourquoi certains enfants sont plus exposés que d'autres.

L'enquête analysera également les impacts de ces violences sur la santé, la scolarité et le bien-être général des enfants. L'enjeu est de taille : transformer les données en outils concrets pour améliorer les politiques publiques.

Une approche basée sur les données et la prévention

La ministre de la Solidarité, Naïma Ben Yahia, a insisté sur l'importance de s'appuyer sur des données fiables pour construire des politiques publiques efficaces.

Selon elle, mieux comprendre le phénomène permet aussi de mieux prévenir et accompagner.

TOP

« Drones : le Maroc s'impose comme base industrielle stratégique pour l'Afrique »

Le Maroc renforce sa position dans le secteur des drones en se développant comme base industrielle stratégique pour l'Afrique. Grâce à ses infrastructures, sa proximité avec l'Europe et ses investissements dans l'industrie de pointe, le Royaume attire de plus en plus d'acteurs spécialisés dans la fabrication et l'innovation des drones, avec des perspectives importantes pour la défense, l'agriculture, la logistique et la surveillance.

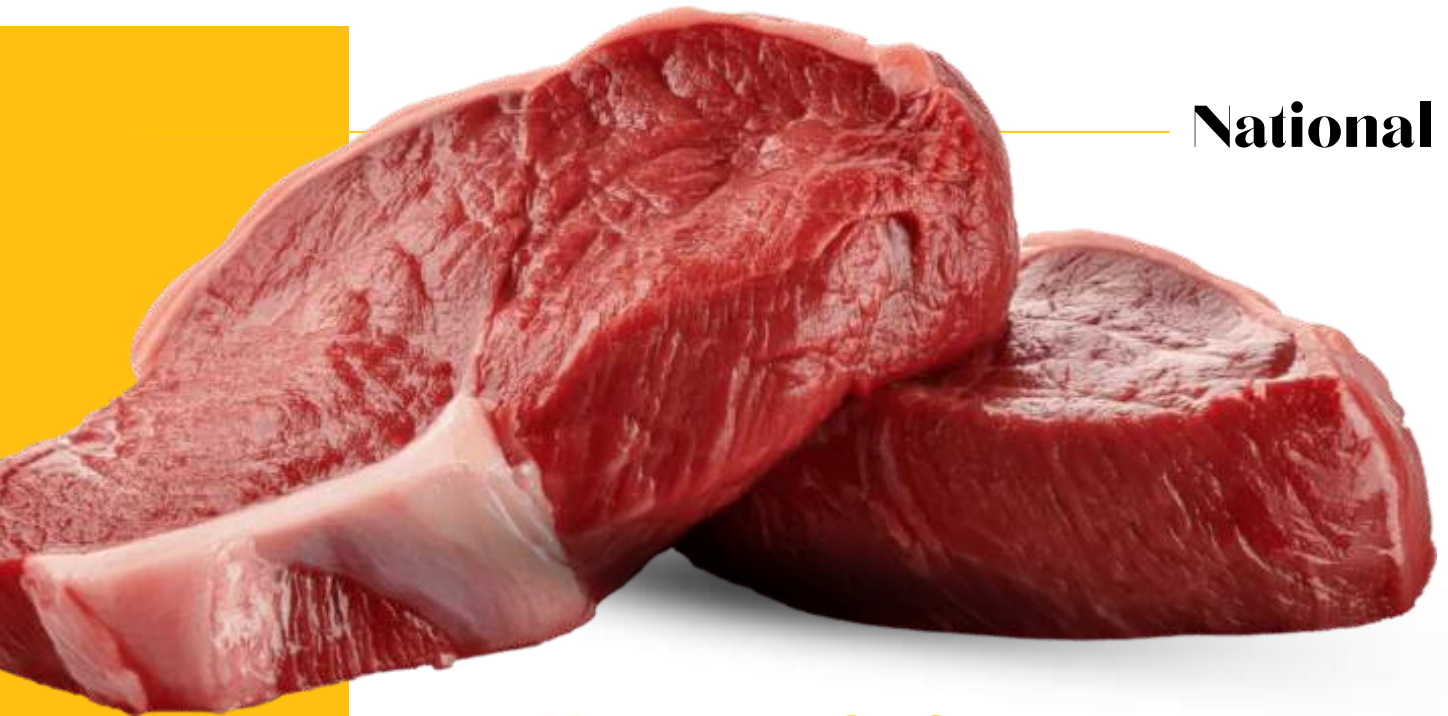


FLOP

La surpopulation carcérale, une réalité tangible vécue au quotidien par les acteurs du secteur

La surpopulation carcérale s'impose désormais comme une réalité tangible, vécue au quotidien par les acteurs du secteur dans l'exercice de leurs fonctions, a affirmé mercredi à Rabat la directrice exécutive de l'Association internationale des services correctionnels et pénitentiaires (ICPA), Natalie Boal.





VIANDE ROUGE : LA FLAMBÉE AVANT L'AÏD

À l'approche de l'Aïd al-Adha, les prix de la viande rouge repartent fortement à la hausse au Maroc. Entre renchérissement des importations, hausse du coût des aliments pour bétail et tensions sur le marché, les ménages font face à une nouvelle pression sur leur budget, dans un contexte déjà marqué par l'inflation.

Une hausse qui frappe les ménages à quelques semaines de la fête

À quelques semaines de l'Aïd al-Adha, le marché marocain de la viande rouge connaît une tension croissante qui inquiète autant les consommateurs que les professionnels. Dans plusieurs circuits de distribution, les prix montent sous l'effet d'une demande saisonnière soutenue, mais aussi d'un ensemble de facteurs économiques qui dépassent largement

le simple calendrier religieux. Cette hausse arrive à un moment sensible pour les ménages, déjà éprouvés par l'érosion du pouvoir d'achat, l'augmentation des dépenses alimentaires et la cherté persistante de nombreux produits de base.

Selon plusieurs indications, la viande bovine devrait se négocier entre 90 et 120 dirhams le kilogramme dans les prochains jours, tandis que la viande ovine évolue déjà dans une fourchette comprise entre 130 et 150 dirhams le kilogramme sur certains marchés. Dans le circuit de gros, les cours ont également progressé, confirmant une pression réelle sur l'ensemble de la chaîne.

Les professionnels du secteur expliquent cette flambée par la combinaison de plusieurs facteurs. D'abord, une partie de l'approvisionnement du marché marocain dépend de l'extérieur, notamment pour la viande rouge. Or, toute hausse sur les marchés fournisseurs se répercute presque immédiatement sur les prix nationaux. Le Brésil, cité parmi les principaux pays fournisseurs, voit ses propres prix évoluer, avec un impact direct sur le consommateur marocain. À cela s'ajoute l'augmentation du coût du transport maritime, elle-même alimentée par la hausse des hydrocarbures et par les tensions géopolitiques qui perturbent les marchés internationaux.

Un autre élément accentue cette dynamique : le coût de l'alimentation animale. Les matières premières utilisées dans les aliments composés, comme le maïs et le soja, sont orientées à la hausse sur les marchés mondiaux. Au Maroc, des acteurs du secteur évoquent un renchérissement possible de 10 à 20 % des aliments pour animaux si les tensions internationales persistent. Cette hausse pèse directement sur les éleveurs, qui répercutent ensuite une partie de leurs charges sur le prix de vente du bétail et de la viande. Dans un contexte où les marges sont déjà fragiles, cette transmission des coûts devient presque mécanique.

[LIRE LA SUITE](#)

REPORTAGE



**Amal Seghrouchni porte
l'ambition d'une agriculture
marocaine intelligente**



**SIAM 2026 : Amal Seghrouchni porte
l'ambition d'une agriculture marocaine
intelligente et connectée**



ÉTATS-UNIS : L'AFFAIRE DES SCIENTIFIQUES DISPARUS RAVIVE L'ANGOISSE SÉCURITAIRE, ENTRE FAITS TROUBLANTS ET EMBALLEMENT NARRATIF

Depuis plusieurs jours, une série de morts et de disparitions touchant des chercheurs ou personnels liés à des programmes sensibles américains alimente une vive inquiétude aux États-Unis. Le FBI et plusieurs agences fédérales examinent le dossier, mais à ce stade, aucun lien formel n'a été établi entre les cas.

Il y a, dans cette affaire, tout ce qui nourrit une montée de fièvre médiatique américaine : la NASA, le nucléaire, les laboratoires classifiés, les rumeurs sur les ovnis, et surtout une série de décès ou de disparitions qui, mis bout à bout, forment un récit inquiétant. En trois à quatre ans selon les décomptes repris par la presse, une dizaine de scientifiques, ingénieurs ou personnels liés à des sites stratégiques américains sont morts ou ont disparu dans des circonstances jugées troublantes. Le sujet a désormais franchi un cap politique et institutionnel.

L'emballement ne vient pas de nulle part. Des médias américains et français ont relayé plusieurs cas concrets : celui de William Neil McCasland, général à la retraite lié à des programmes sensibles de l'US Air Force, celui de Monica Jacinto Reza, spécialiste de la propulsion au Jet Propulsion Laboratory de la NASA, ou encore celui du physicien du MIT Nuno Loureiro, tué fin 2025.

L'Associated Press a, de son côté, confirmé l'existence du meurtre d'un professeur du MIT dans une autre affaire criminelle très médiatisée.

Une inquiétude devenue politique et le basculement s'est produit lorsque le sujet est sorti des réseaux sociaux pour entrer dans l'arène institutionnelle. Selon plusieurs médias, une commission de surveillance de la Chambre des représentants s'est saisie du dossier, tandis que Donald Trump a publiquement reconnu la gravité perçue de l'affaire. CBS rapporte lui aussi qu'une enquête fédérale examine ces décès et disparitions de personnels liés à des programmes nucléaires ou spatiaux. Dans un climat américain déjà saturé par la défiance, l'idée d'une vulnérabilité au cœur même de l'appareil scientifique et technologique national agit comme un accélérateur. Car ces noms renvoient à des institutions qui, à Washington, ne sont jamais neutres : le Jet Propulsion Laboratory, Los Alamos, le MIT, Caltech, l'US Air Force ou encore des infrastructures relevant de l'énergie et de la défense. À partir de là, le soupçon prospère vite : simple série tragique ou angle mort de la sécurité nationale ?

[LIRE LA SUITE](#)

CHRONIQUES VIDÉO

Élections en septembre ou chronique d'un
rituel annoncé ...



@lodjmaroc

LE NORD DU JAPON FRAPPÉ PAR UN SÉISME



Ce lundi 20 avril 2026, un séisme de magnitude 7,5 a frappé le nord du Japon, au large de la préfecture d'Iwate, entraînant une alerte au tsunami avec des vagues pouvant atteindre 3 mètres. Les autorités ont immédiatement ordonné l'évacuation des zones côtières.

Une secousse violente ressentie loin de l'épicentre

Le tremblement de terre s'est produit à 16h53 (07h53 GMT) dans le Pacifique. Les secousses ont été suffisamment puissantes pour être ressenties jusqu'à Tokyo, où des immeubles ont tremblé pendant plus d'une minute.

L'intensité du séisme a d'abord été évaluée à 7,4, avant d'être révisée à 7,5 par l'Agence météorologique japonaise.

Alerte au tsunami et premières vagues enregistrées

Peu après la secousse, une alerte au tsunami a été émise. Les autorités ont prévenu d'un risque de vagues répétées et ont demandé aux habitants de rejoindre immédiatement des zones en hauteur.

Dans la préfecture d'Iwate, des vagues de 70 à 80 centimètres ont déjà été observées à Kuji, quelques dizaines de minutes après le séisme.

Évacuation et état d'urgence

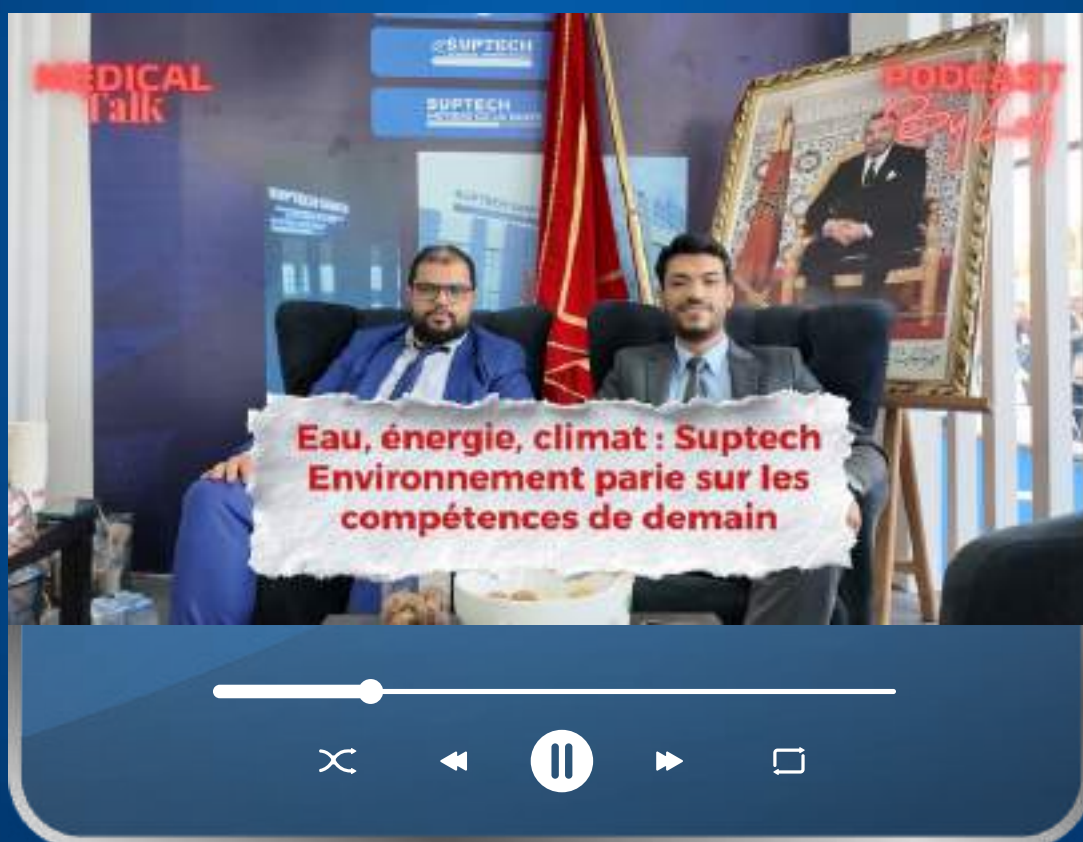
Les autorités japonaises ont activé une cellule de crise et appelé la population des zones côtières à rester en sécurité. Les transports ont été perturbés dans plusieurs régions, et les médias ont interrompu leurs programmes pour diffuser les consignes d'urgence.

Un pays habitué mais sous vigilance constante

Situé sur la ceinture de feu du Pacifique, le Japon est régulièrement touché par des séismes. Le pays reste marqué par la catastrophe de 2011, qui avait causé des dizaines de milliers de victimes.

Les autorités alertent également sur la possibilité de répliques dans les prochains jours, parfois plus fortes que le séisme initial.

ÉMISSION OUTDOOR



Eau, énergie, climat : Suptech
Environnement parie sur les compétences
qui compteront demain





TRUMP PROLONGE LA TRÊVE AU LIBAN

Le Président Américain Donald Trump a annoncé à Washington la prolongation de trois semaines du cessez-le-feu entre Israël et le Liban, alors que les discussions avec l'Iran restent au point mort.

Une trêve prolongée sous pression militaire

En vigueur depuis le 17 avril, la trêve devait initialement expirer dimanche. Elle est finalement étendue, offrant un répit relatif après un conflit qui a causé plus de 2.400 morts et un million de déplacés au Liban depuis début mars.

La décision intervient à l'issue d'une réunion entre représentants israéliens et libanais à Washington. Dans la foulée, Donald Trump a assuré que les États-Unis allaient coopérer avec Beyrouth pour l'aider à se protéger face au Hezbollah.

Sur le terrain, la situation reste instable. Le Hezbollah poursuit ses opérations dans le sud du Liban, tandis qu'Israël continue ses frappes pour établir une zone tampon. Des tirs de roquettes ont encore visé le nord d'Israël en réponse à ce que le mouvement chiite décrit comme des violations du cessez-le-feu.

Des signaux diplomatiques encore fragiles

Malgré les tensions, Donald Trump affirme s'attendre à une rencontre entre le Premier ministre israélien Benjamin Netanyahu et le président libanais Joseph Aoun « dans les semaines à venir ». Une perspective qui reste incertaine à ce stade.

En parallèle, la question libanaise doit être abordée lors d'un sommet européen prévu vendredi à Chypre, réunissant plusieurs dirigeants de la région. L'objectif est de maintenir un dialogue actif autour du conflit et d'éviter une nouvelle escalade.

L'Iran, point mort des négociations

À l'inverse, aucun progrès n'est enregistré sur le dossier iranien. Une première session de discussions tenue le 11 avril s'est soldée par un échec, et le second round prévu a été reporté sans échéance.

GOOD NEWS
GOOD NEWS

**SAHARA MAROCAIN :
L'AUTRICHE APPUIE LA
RÉSOLUTION 2797 DE L'ONU**

 Bundesministerium
Europäische und internationale
Angelegenheiten



GAZ KAZAKH VERS L'ALLEMAGNE : DERRIÈRE L'ARRÊT ANNONCÉ, L'EUROPE RETROUVE SES VIEILLES FRAGILITÉS

La Russie prévoit de stopper la livraison de gaz kazakh vers l'Allemagne. L'annonce ravive une inquiétude que l'Europe croyait partiellement contenue : celle d'une dépendance énergétique toujours vulnérable aux secousses géopolitiques.

L'arrêt annoncé des livraisons de gaz kazakh vers l'Allemagne via la Russie remet brutalement sur la table une réalité que beaucoup, en Europe, auraient préféré reléguer à l'arrière-plan : la sécurité énergétique du continent reste suspendue à des équilibres fragiles, traversés par la politique, les rapports de force et les logiques de pression. Même lorsque le gaz n'est pas directement russe, l'infrastructure, la route ou l'intermédiation peuvent suffire à réintroduire Moscou dans l'équation.

Pour Berlin, l'épisode est embarrassant. Depuis le choc énergétique des dernières années, l'Allemagne tente de diversifier ses approvisionnements, de réduire son exposition stratégique et de reconstruire un discours de résilience. Mais ce type de décision rappelle que les dépendances ne disparaissent pas en un cycle politique. Elles changent parfois de forme, elles se déplacent, elles se masquent. Elles restent là.

L'enjeu dépasse d'ailleurs le seul cas allemand. Toute tension supplémentaire sur les flux gaziers pèse sur les prix, sur les arbitrages budgétaires, sur l'industrie, sur les ménages. Elle nourrit aussi un climat d'incertitude durable, dans un continent où la transition énergétique est engagée mais encore incomplète. C'est précisément dans cet entre-deux que les vulnérabilités s'expriment le plus violemment.

Vu depuis le Maroc, ce type de secousse européenne n'est jamais totalement lointain. Les effets indirects sur les marchés, sur les coûts et sur les équilibres commerciaux peuvent rapidement se faire sentir. C'est aussi pour cela que la souveraineté énergétique n'est plus un slogan commode. Elle devient une question de stabilité.

L'Europe a voulu tourner la page de sa dépendance. Le problème, c'est que la page se déchire moins vite que les discours.

INSOLITE DE LA SEMAINE

**AU SIAM,
UN ROBOT
DANSE ET
CRÉE LA
SURPRISE**



TÉLÉGRAMME

By Lady

Casablanca : nouvelles règles pour l'accès et l'organisation des plages en 2026

Les autorités de Casablanca ont annoncé de nouvelles mesures pour l'organisation des plages durant l'été 2026, dans un contexte de forte affluence saisonnière.

Selon la Wilaya de la région Casablanca-Settat, la location de parasols, de chaises et de tables sera désormais interdite. Les estivants devront apporter leur propre matériel s'ils souhaitent s'installer sur la plage.

Les autorités locales prévoient un dispositif de contrôle renforcé et des sanctions pour les contrevenants, afin d'assurer le respect de ces nouvelles règles estivales.



Oujda : huit arrestations dans une vaste opération contre un réseau international de drogue

Une opération policière menée à Oujda, en coordination avec la DGST, a permis de démanteler une tentative de trafic international de drogue. Huit individus âgés de 30 à 49 ans ont été arrêtés, dont un ressortissant algérien en situation irrégulière.

Les suspects sont liés à un réseau criminel actif dans le trafic de stupéfiants. Les forces de l'ordre ont saisi environ 700 kg de résine de cannabis, ainsi que des sommes importantes d'argent et des bijoux.



Chaleurs extrêmes : l'agriculture marocaine sous stress climatique

L'agriculture marocaine est de plus en plus fragilisée par les dérèglements climatiques, selon un rapport conjoint de la FAO et de l'OMM. Les vagues de chaleur extrême et la sécheresse prolongée ont fortement impacté les cultures et l'élevage ces dernières années.

Les rendements céréaliers ont notamment chuté de 43% lors de la campagne 2023-2024, atteignant un niveau historiquement bas. D'autres filières comme les fruits, les agrumes et l'huile d'olive enregistrent également des pertes importantes.

Le stress hydrique et la pression sur les ressources en eau aggravent la situation, perturbant l'irrigation et l'approvisionnement. Le rapport appelle à une accélération urgente de l'adaptation du modèle agricole face à un risque désormais structurel.



RAPPORT DE LA SEMAINE

**LE PRIX DU PÉTROLE
RESTERA ÉLEVÉ EN 2026
(RAPPORT)**



Les prix du pétrole devraient demeurer à un niveau élevé cette année en dépit de l'annonce d'un cessez-le-feu entre l'Iran, les États-Unis et Israël, indique un rapport publié mercredi.

PERISCOPE MAROC

By Lady

Le Royaume-Uni réaffirme son appui au plan d'autonomie marocain

La Ministre des Affaires Étrangères du Royaume-Uni, Yvette Cooper, a réaffirmé, jeudi, la position de son pays concernant la question du Sahara Marocain, en renouvelant l'appui Britannique au plan d'autonomie présenté par le Maroc, comme « la base la plus crédible, viable et pragmatique pour la paix au Sahara ». A l'issue de sa rencontre avec le Ministre des Affaires Étrangères, de la Coopération Africaine et des Marocains Résidants à l'Étranger, Nasser Bourita lors de sa visite à Londres, la cheffe de la diplomatie britannique a réitéré la position de son pays concernant la question du Sahara marocain, en renouvelant l'appui britannique au plan d'autonomie présenté par le Maroc.



Découverte de thermes romains près de Sidi Slimane

Archéologie : mise au jour de thermes romains et d'un site antique majeur près de Sidi Slimane

Des chercheurs marocains et français ont découvert des thermes publics romains sur le site de Righa, près de Sidi Slimane. Les fouilles ont révélé un complexe antique initialement confondu avec un simple canal d'eau.

Le site comprend également des traces d'occupation allant de la période maure à l'époque idrisside. Des vestiges rares, dont un ancien pressoir à vin et des restes de raisins, ont été mis au jour.

[LIRE LA SUITE](#)

Aïd Al-Adha : les producteurs annoncent une abondance de l'offre en ovins

Une offre record d'ovins

Les professionnels du secteur des viandes rouges annoncent une offre exceptionnelle pour Aïd Al-Adha, estimée à plus de 6 millions de têtes d'ovins. Cette abondance est portée par la reconstitution du cheptel et les bonnes conditions climatiques après plusieurs années de sécheresse.

Selon les acteurs du secteur, cette situation devrait contribuer à stabiliser les prix et éviter les flambées observées par le passé. Toutefois, les autorités restent vigilantes face aux comportements spéculatifs et aux achats précoces des consommateurs.

[LIRE LA SUITE](#)



NOMINATION DE LA SEMAINE

**DGSN : HAMMOUCHI
NOMME 14 NOUVEAUX
RESPONSABLES
SÉCURITAIRES DANS
PLUSIEURS VILLES**



La Direction générale de la sûreté nationale (DGSN) a annoncé une nouvelle série de nominations à des postes de responsabilité au sein de ses services déconcentrés dans plusieurs villes du Royaume,

PERISCOPE MONDE

By Lady

Cuba et les États-Unis entament des négociations directes

Cuba confirme une récente rencontre avec des responsables américains sur l'île, pour la première fois depuis 2016. La Havane demande la levée de l'embargo énergétique, tandis que les États-Unis exigent la fin de la répression et la libération des prisonniers politiques.



Qatar : reprise progressive des vols internationaux

Reprise des vols au Qatar

Le Qatar a annoncé la reprise progressive des vols des compagnies aériennes étrangères à l'aéroport de Doha, une première depuis le début du conflit au Moyen-Orient. Cette décision intervient après la publication d'un avis officiel de l'autorité de l'aviation civile, à la suite d'une évaluation de la situation sécuritaire.

Les autorités assurent que la sûreté et la sécurité restent la priorité principale dans ce processus de réouverture.

[LIRE LA SUITE](#)

Tensions au Moyen-Orient : le pétrole s'envole

Pétrole en forte hausse

Les prix du pétrole ont fortement rebondi lundi en Asie, effaçant une partie de la baisse enregistrée la semaine précédente, dans un contexte de regain des tensions au Moyen-Orient qui ravivent les inquiétudes sur l'approvisionnement mondial.

Le baril de WTI a dépassé les 90 dollars tandis que le Brent a franchi les 95 dollars, porté par un climat géopolitique instable. Cette hausse intervient après un bref apaisement des marchés lié à des espoirs de dialogue entre Washington et Téhéran, rapidement dissipés par de nouvelles tensions.



By Lodj

Reel

DE LA SEMAINE



Tsserkila F'Tomobila | Kia Maroc @ SIAM 2026



Festival La Dolce Vita 2026 : une célébration cinématographique à Essaouira

Du 15 au 18 avril, le Festival La Dolce Vita à Mogador a captivé près de 3.000 spectateurs avec une programmation riche et variée, renforçant son statut d'événement incontournable du cinéma à Essaouira.

Découvrez les temps forts de cette édition marquée par l'échange culturel entre l'Italie et le Maroc.



CULTURE

La brise de l'Atlantique a porté les échos d'une cinématographie d'exception lors de la 4e édition du festival La Dolce Vita à Mogador, qui s'est tenue du 15 au 18 avril. Cet événement a consolidé son statut de rendez-vous incontournable du cinéma à Essaouira, avec une programmation plus riche et sophistiquée, célébrant l'union des cultures.

Affluence record et projections de qualité

Cette édition a été marquée par une affluence record, rassemblant près de 3.000 spectateurs autour de 10 projections grand public.

Le festival a également mis en avant son engagement citoyen à travers 3 projections dédiées aux étudiants, attirant environ 650 participants, dont de nombreux lycéens et universitaires présents aux masterclass.

Le public a pu apprécier une programmation dense mêlant fictions et documentaires, avec des temps forts comprenant des avant-premières italiennes et marocaines.

Concours de courts-métrages : éclosion de talents

Un des moments forts de cette édition a été le concours de courts-métrages, qui a mobilisé une centaine de jeunes talents, témoignant de la créativité de la nouvelle génération. Le prix du court-métrage, sponsorisé par VEOLIA, a récompensé cette relève prometteuse, soulignant l'importance de soutenir les jeunes créateurs.

Un événement honoré par des personnalités de renom

Organisée par l'Association La Dolce Vita à Mogador, sous la présidence d'honneur de Mme Katia Azoulay, cette édition a vu la présence de nombreuses personnalités marocaines et italiennes.

M. André Azoulay, Conseiller de SM le Roi, et S.E.M. Pasquale Salzano, Ambassadeur d'Italie au Maroc, ont honoré de leur présence cet événement, témoignant des liens culturels solides entre les deux pays.

Dialogue interculturel et collaboration

Sous la direction artistique de Laura Delli Colli, le festival a accueilli divers talents et professionnels du cinéma, tels que Driss Roukhe, Hamid Basket, et Giuliana Gamba. La présence du photographe italien Riccardo Ghilardi, avec ses capsules « 3 minutes » diffusées avant chaque projection, a apporté une perspective unique sur le monde du cinéma. Ce dialogue interculturel a été renforcé par des collaborations avec l'Ambassade d'Italie, l'Institut Culturel Italien, et d'autres institutions.

Pédagogie et transmission : un engagement essentiel

Le festival se distingue par sa forte dimension pédagogique, proposant des masterclass et ateliers animés par des professionnels, dont Amal El Atrache. Ces rencontres permettent une immersion unique dans les métiers de l'image, favorisant le partage de connaissances entre étudiants et experts.

En s'ancrant dans ce carrefour culturel, le festival rappelle le lien historique entre Essaouira et le 7e art, évoquant le tournage d'Othello d'Orson Welles.

Actualités culturelles



« Les oiseaux du Jardin Majorelle » : une exposition immersive à Marrakech

À Marrakech, le Jardin Majorelle accueille depuis le 16 avril 2026 l'exposition « Les oiseaux du Jardin Majorelle ». Pensée comme une immersion, elle met en lumière la richesse d'un écosystème urbain où plus de trente espèces d'oiseaux cohabitent toute l'année.

L'événement explore l'équilibre écologique du jardin, entre diversité végétale, habitats et points d'eau essentiels à la faune.

Soutenue par des experts en ornithologie, l'exposition allie approche scientifique et expérience sensible. Une ode à la biodiversité qui révèle un sanctuaire naturel en plein cœur de la ville.

FICIC 2026 : Casablanca célèbre le cinéma indépendant

Du 1er au 6 mai, Casablanca accueille la 5e édition du Festival international du cinéma indépendant (FICIC), déployé aussi à Mohammedia. L'événement met en avant des œuvres venues de 14 pays, entre longs et courts métrages, avec une place centrale accordée au documentaire. Pensé comme un laboratoire d'idées, il combine projections, ateliers et rencontres pour stimuler la réflexion autour du cinéma contemporain. Le festival valorise également les jeunes talents et la production marocaine. Plusieurs lieux culturels, dont le Centre culturel Mohamed Zefzaf, accueilleront les activités.



« Tiqqa d'Or » : les seniors célébrés à Rabat

Le 28 avril à Rabat, la première édition des « Tiqqa d'Or » mettra à l'honneur les seniors marocains à travers une cérémonie nationale inédite. Organisé au Théâtre Mohammed V, l'événement vise à valoriser des parcours marquants dans divers domaines comme la culture, la santé ou l'entrepreneuriat. Au-delà des distinctions, il souligne l'importance de la transmission et du vieillissement actif.

Pensé comme un rendez-vous annuel, il ambitionne d'ancrer les « mémoires vivantes » au cœur de la société.

La soirée prendra la forme d'un gala réunissant artistes et personnalités, dans une célébration à la fois symbolique et populaire.

Actualités culturelles



Walid Rahmani concert exceptionnel à Casablanca

La ville de Casablanca s'apprête à accueillir un événement artistique unique avec le concert du chanteur populaire Walid Rahmani, intitulé "Al Lamma", prévu pour le 8 mai au cinéma Megarama. Ce spectacle sera une occasion pour les amateurs de musique populaire de vivre une soirée inoubliable, où Rahmani présentera ses plus grands succès, largement appréciés par le public marocain. Les festivités débiteront à 20h30, dans une ambiance festive qui célébrera l'esprit de "Al-Lamma", réunissant amis et familles autour de la musique et des danses traditionnelles.

Face à la forte demande, Walid Rahmani a conseillé à ses fans de réserver leurs places à l'avance via la plateforme EVENTS.MA.

Rabat : Halima Forati revisite la nature morte entre mémoire, tradition et regard contemporain

L'artiste marocaine Halima Forati expose « Nature morte » à la Villa des Arts de Rabat jusqu'au 31 mai 2026. À travers des œuvres proches de l'hyperréalisme, elle propose une lecture contemporaine de la nature morte, mêlant précision picturale et mémoire culturelle. Inspirées de photographies qu'elle réalise elle-même, ses toiles intègrent des éléments du patrimoine marocain et des objets du quotidien. L'exposition transforme ces compositions en espaces de réflexion et d'introspection. Entre lumière, ombre et symbolique, l'artiste dépasse la simple représentation.



Festival International Théâtre et Cultures : le rideau se lève sur les mutations contemporaines

À Studio des arts vivants, la 19^e édition du Festival international Théâtre et Cultures a été lancée avec une ouverture marquée par émotion et réflexion. Pendant dix jours, l'événement explore les mutations contemporaines à travers une programmation mêlant créations locales et internationales.

La pièce « Data Love » questionne notamment l'impact de l'intelligence artificielle sur les relations humaines. Le festival rend aussi hommage à la scène palestinienne et marocaine, affirmant sa dimension engagée.

Au-delà des spectacles, il se positionne comme un espace de dialogue culturel et de réflexion sur le rôle du théâtre aujourd'hui.



POST DE LA SEMAINE



L'Élysée a annoncé la nomination du diplomate Philippe Lalliot en tant que nouvel ambassadeur de France au Maroc, en remplacement de Christophe Lecourtier.



Amine Boudchar : un concert orchestral immersif qui redéfinit l'expérience musicale à Casablanca

Quatre soirées à guichets fermés, une connexion rare avec le public et une proposition artistique en pleine évolution.

À Casablanca, Amine Boudchar a confirmé son succès tout en franchissant un nouveau cap dans la mise en scène de concerts orchestraux.



Dès les premières notes, le concept « La chorale, c'est vous » prend tout son sens. Ici, le public ne se contente pas d'écouter; il chante, participe et devient une partie intégrante de la performance.

Une interaction que l'artiste revendique comme le cœur de son projet, fondé sur une connexion directe avec le public et une capacité à renouveler chaque représentation.

Sur ses réseaux sociaux, Amine Boudchar a salué cette énergie collective : « Le public et l'énergie étaient incroyables », a-t-il écrit après la première soirée, invitant ses spectateurs à partager leurs moments forts.

Au fil des concerts, les messages se sont multipliés, témoignant d'une émotion partagée : « Des moments qui ne s'oublient pas », « une énergie indescriptible », ou encore « la preuve, c'est votre joie et votre interaction ».

Ces mots simples révèlent un lien fort avec son public, dépassant le cadre classique du concert.

Des invités pour enrichir l'expérience

Chaque soirée a également été ponctuée de surprises, avec la présence d'artistes invités. Le public a notamment assisté à la montée sur scène d'Abdelaziz Settati, salué par Amine Boudchar comme « l'une des belles surprises du concert ». Un autre moment marquant a été le retour de la chanteuse Joudia Belkbir après une longue absence, accueilli avec émotion.

À cela s'est ajoutée la participation du chanteur saoudien Mahmoud Al Sanani, qui a apporté « une touche du Golfe » à la performance, élargissant encore l'horizon musical du spectacle.

Face à cet engouement, une quatrième date a dû être ajoutée, confirmant l'ampleur du succès. Mais pour Amine Boudchar, le défi dépasse désormais la simple performance.

Il s'agit de maintenir cette dynamique et de continuer à innover, afin de ne pas figer un concept devenu référence. « Merci à tous ceux qui ont contribué au succès des concerts de Casablanca », conclut-il sobrement, comme un écho à cette aventure collective.

Avec cette série casablancaise, Amine Boudchar ne se contente pas de remplir des salles : il redéfinit les contours du concert orchestral au Maroc, le transformant en une expérience immersive, participative et profondément contemporaine.

PROCHAINEMENT ..

**FESTIVAL INTERNATIONAL DU CINÉMA
INDÉPENDANT DE CASABLANCA : UN
ÉVÉNEMENT CINÉMATOGRAPHIQUE
INCONTURNABLE**



FICIC

Festival International
du Cinéma Indépendant
Casablanca

Du 1er au 6 mai, le Festival International du Cinéma Indépendant de Casablanca (FICIC) met en avant des œuvres indépendantes à travers projections, ateliers et tables rondes, dans divers lieux de Casablanca et Mohammedia.

Valise en mode Sudoku : le hack qui fait voyager léger sans se compliquer la vie

Une nouvelle méthode inspirée du jeu Sudoku cartonne sur les réseaux sociaux : elle promet de transformer la préparation de la valise en exercice logique pour voyager léger sans manquer de style.

Et si faire sa valise devenait enfin un moment presque satisfaisant, au lieu d'un stress de dernière minute ?



LIFESTYLE

Entre les " je prends au cas où " et les "je ne vais jamais le mettre mais on ne sait jamais", nos bagages finissent souvent trop pleins... et pas forcément bien pensés. Une nouvelle tendance venue des réseaux sociaux propose justement de remettre un peu d'ordre dans tout ça : la méthode du Sudoku.

Une valise pensée comme une grille logique

Inspirée du célèbre jeu japonais, cette méthode transforme littéralement la préparation des bagages en exercice stratégique.

Le principe est simple : on choisit neuf pièces essentielles dans son dressing. Trois hauts, trois bas et trois pièces intermédiaires comme des vestes ou chemises.

Ensuite, on organise ces vêtements comme une grille de Sudoku. Chaque ligne mélange les catégories de manière cohérente : un haut avec un bas et une veste, puis d'autres combinaisons équilibrées suivent la même logique.

L'idée est de créer un système où chaque pièce fonctionne avec les autres, sans jamais "bloquer" un look. Résultat : on obtient une valise ultra optimisée, pensée comme un petit système autonome de tenues interchangeables.

Jusqu'à 27 looks sans surcharge inutile

Là où la méthode séduit, c'est dans sa promesse très concrète : avec seulement neuf pièces bien choisies, on peut créer jusqu'à 27 tenues différentes.

De quoi couvrir plusieurs jours de vacances sans jamais donner l'impression de répéter la même tenue. Ce système permet aussi de voyager avec une valise cabine, ce qui change tout. Moins de poids à porter, moins de stress dans les transports, et surtout moins de temps perdu à hésiter chaque matin devant ses vêtements. Tout est déjà combiné, pensé et prêt à être porté.

On peut même aller plus loin en appliquant la même logique aux chaussures ou aux accessoires, pour un dressing de voyage encore plus structuré.

Voyager plus léger, mais aussi plus malin

Au fond, cette tendance dit quelque chose de très actuel : l'envie de simplifier sans renoncer au style. Dans un quotidien où tout va vite, même les vacances deviennent un terrain d'optimisation. Moins de pièces, mais plus de combinaisons.

Moins d'encombrement, mais plus de liberté. Au Maroc, où les escapades de dernière minute sont presque une tradition – entre une virée à la plage, un week-end à la montagne ou un city break improvisé – cette méthode trouve facilement sa place.

Elle permet de partir sans trop réfléchir, mais sans jamais se sentir limité une fois arrivé.

Et si finalement, le vrai luxe en voyage, ce n'était pas d'emporter plus... mais de mieux choisir ?

ÉMISSION



MEHDI ALIOUA : SOCIÉTÉ / FAMILLES, LE DIVORCE EST-UN SUJET DE LIBERTÉ PUBLIQUE OU PRIVÉE ?



Brèves Lifestyle



Four encrassé : l'astuce inattendue de la mousse à raser

Face à une graisse incrustée difficile à éliminer, les solutions classiques comme le vinaigre blanc ou le bicarbonate montrent parfois leurs limites.

Une alternative surprenante se démarque : la mousse à raser, capable de dissoudre les résidus en une trentaine de minutes grâce à sa composition légèrement alcaline. Appliquée sur les parois froides du four, elle permet de décoller les salissures sans effort excessif.

Cette méthode reste surtout efficace sur les dépôts récents ou modérés.

Pour les cas plus tenaces, des solutions comme les cristaux de soude peuvent être nécessaires.

Une pince à linge pour parfumer toute votre maison

La pince à linge anti-odeurs

Déposez quelques gouttes de parfum ou d'huile essentielle sur une pince à linge en bois. Accrochez-la ensuite sur une grille de ventilation, un ventilateur ou même un rideau.

L'air en mouvement va diffuser doucement le parfum dans la pièce.

L'effet est discret mais constant, sans être entêtant.

Une solution simple pour parfumer son intérieur sans bougies ni sprays.



L'astuce du papier toilette dans le réfrigérateur pour une cuisine qui sent bon

Aussi étrange que cela puisse paraître, un rouleau de papier toilette peut absorber les mauvaises odeurs du frigo.

Placé discrètement sur une étagère, il capte l'humidité et les odeurs persistantes.

Le résultat est progressif mais efficace, surtout dans les petits espaces fermés.

C'est une alternative économique aux désodorisants classiques. Une astuce inattendue qui intrigue... mais qui fonctionne.



PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**LE MAROCAIN
NOUFEL MOTII
RÉVOLUTIONNE
LE RADAR OPEN
SOURCE AVEC
AERIS-10, UNE
INNOVATION À
FORT POTENTIEL
MONDIAL**



Brèves Lifestyle



Voici pourquoi les mouches reviennent toujours chez vous

Si les mouches envahissent la cuisine au printemps, ce n'est pas un hasard mais une combinaison de facteurs invisibles. L'éponge humide près de l'évier, les résidus alimentaires ou les odeurs légères créent un environnement idéal pour les attirer. L'humidité, la chaleur et la lumière renforcent encore cet effet en transformant certaines zones en véritables aimants. Même avec un intérieur propre, des détails comme une poubelle mal fermée ou un siphon peu entretenu suffisent à les faire revenir. En corrigeant ces petites habitudes et en limitant les points d'entrée, il devient possible de réduire durablement leur présence.

La créatrice américaine Tory Burch célèbre l'artisanat marocain

La créatrice américaine Tory Burch dévoile une nouvelle collaboration avec la coopérative marocaine Doum For Women pour sa collection printemps-été 2026.

Cette initiative met en lumière le savoir-faire artisanal de près de 250 femmes basées à Marrakech, notamment à Touggana.

Pièce phare, le cabas « Ella » incarne une alliance entre luxe et techniques traditionnelles, comme le tissage de fibres naturelles.

Au-delà de la mode, le projet soutient l'autonomisation économique des artisanes. Une collaboration qui valorise à la fois patrimoine, transmission et engagement social.



Il est soupçonné d'avoir gagné des milliers de dollars en remplaçant des Lego par... des pâtes

En Californie, un homme de 28 ans est accusé d'avoir monté une arnaque originale autour des produits Lego. Il achetait des boîtes prisées, remplaçait leur contenu par des pâtes crues, puis les retournait en magasin pour se faire rembourser. Le stratagème lui aurait permis de gagner environ 30.000 dollars.

Selon la police, les pâtes imitaient le bruit des briques en secouant la boîte, rendant la fraude difficile à détecter. L'affaire s'inscrit dans un marché parallèle de Lego de collection de plus en plus lucratif.

By Lady

BILAN SOCIAL MEDIA

1ER TRIMESTRE 2026

+100 MILLIONS
DE PERSONNES TOUCHÉES



INSTAGRAM

- 67,23 M VUES (+378,7%)
- 163 270 ABONNÉS (+13,9%)
- 942 000 INTERACTIONS



FACEBOOK

- 34,8 M VUES (+53,4%)
- 418 819 ABONNÉS
- 127,1K INTERACTIONS



YOUTUBE

- 3,5 M VUES
- 1,19 M ABONNÉS



TIKTOK

- 1,4 M VUES (-40,2%)
- 172 700 ABONNÉS

**INSTAGRAM EXPLODE, FACEBOOK CONSOLIDE,
TIKTOK FLÉCHIT, YOUTUBE STABLE.**

Secrets, stress et tête pleine : quand ce qu'on garde pour soi finit par nous peser

**Et si ce n'était pas ce que vous vivez,
mais ce que vous gardez pour vous,
qui vous fatigue le plus ?**

**Les secrets, même anodins, peuvent
peser lourd sur le mental et nourrir un
stress silencieux au quotidien.**

"Ne le répète à personne..."

On a tous déjà reçu ce fameux message qui commence par "ne le répète à personne...". Et parfois, sans même s'en rendre compte, on se retrouve avec une information qui colle à la peau, tourne en boucle dans la tête et transforme une simple confidence en véritable charge mentale.

Et si nos secrets, même les plus banals, étaient en train de nous fatiguer plus qu'on ne le pense ?

Le poids invisible de ce qu'on ne dit pas

Dans notre quotidien hyperconnecté, on parle beaucoup, on partage beaucoup... mais on garde aussi énormément pour nous. Et ce silence n'est pas neutre.

Des recherches récentes en psychologie montrent que le simple fait de décider de ne pas révéler une information suffit à créer un "secret" dans notre esprit. Pas besoin de le dire à quelqu'un pour qu'il commence déjà à nous influencer. Ce qui rend le phénomène intéressant, c'est que le secret ne reste jamais vraiment au repos. Même quand on pense à autre chose, il revient par vagues, un peu comme une pensée intrusive.

On essaie de l'enfouir, mais il remonte sans prévenir, surtout dans les moments de fatigue ou de calme. Résultat : une sensation de surcharge mentale, parfois difficile à expliquer.

Et contrairement à ce qu'on pourrait croire, il ne s'agit pas seulement de secrets "graves".

Une émotion non exprimée, une opinion retenue, une vérité qu'on n'a pas osé dire à un proche... tout cela peut s'accumuler. Certaines personnes vivent même avec une dizaine de types de secrets différents sans s'en rendre compte.

Quand le cerveau tourne en boucle

Le vrai problème ne vient pas uniquement du secret lui-même, mais de la manière dont il occupe l'esprit. Le cerveau adore revisiter ce qu'il ne peut pas résoudre.

Et plus on tente de ne pas y penser, plus il revient. C'est un peu comme essayer de ne pas penser à une chanson qu'on a entendue le matin : elle finit toujours par revenir en fond sonore.

Ce mécanisme peut générer du stress, une sensation d'inconfort, voire une impression de décalage avec soi-même.

On sourit en public, mais à l'intérieur, une partie de nous reste accrochée à ce qu'on ne peut pas dire. Petit à petit, cela peut aussi influencer nos relations, en créant une distance invisible avec les autres.

Pourtant, partager n'est pas toujours la solution magique. Tout dire, à tout le monde, n'apporte pas forcément du soulagement.

Parfois, mal choisir la personne à qui on se confie peut même amplifier le malaise. C'est là que le secret devient un vrai équilibre à gérer, entre protection de soi et besoin de se libérer.

Apprendre à alléger sans tout dévoiler

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des façons de rendre ce poids plus léger sans forcément tout révéler. Certains experts parlent d'un travail mental qui consiste à donner du sens à ce que l'on garde pour soi. En clair, se demander pourquoi on garde ce secret, ce qu'il protège, et ce qu'il éviterait de blesser.

HIT DE LA SEMAINE

Lana Del Rey - First Light (Lyric Video)



@lodjmaroc

IA au travail : 96% des jeunes l'utilisent déjà, mais 42% menacent de quitter les entreprises sans stratégie claire

Le baromètre Talents 2026 de SKEMA Business School et EY, réalisé avec Ipsos-BVA auprès de 1 609 étudiants et jeunes diplômés, révèle une génération déjà rompue à l'IA générative.

61% y ont recours quotidiennement et près de la moitié conditionnent leur engagement professionnel à une politique interne structurée sur le sujet.



DIGITAL

Une nouvelle ligne rouge pour les employeurs: sans charte claire, la fuite des talents s'accélère. Les résultats de l'étude coupent court à l'idée d'une génération en retrait.

96% des personnes interrogées ont déjà manipulé l'IA générative et 61% en font un usage quotidien. 70% s'appuient dessus pour évacuer les tâches cognitives répétitives, 56% pour accélérer leur apprentissage et 41% intègrent désormais ces outils dans leurs arbitrages de décision.

Huit jeunes sur dix se projettent dans un futur professionnel où l'IA rédige, analyse et automatise à leurs côtés sans susciter de rejet.

Ces talents arrivent en entreprise avec des exigences précises, pas des souhaits diffus. 79% réclament un programme de formation IA dès le premier mois et 40% vont plus loin en demandant une charte éthique qui encadre les usages.

48% tracent une frontière claire entre un outil d'aide et un instrument de surveillance.

Signe que la critique reste lucide, 74% reconnaissent que l'automatisation pèse sur les postes d'entrée qu'ils convoitent, mais 60% misent sur l'esprit critique comme compétence centrale, devant la créativité et l'intelligence émotionnelle.

Sur le terrain des rapports de force, la rémunération reste la première attente à 74%, en hausse par rapport à 2025, devant la flexibilité et la qualité de vie.

L'IA ne remplace pas ces fondamentaux mais s'y ajoute comme critère d'évaluation de l'employeur.

42% se disent prêts à quitter une entreprise qui ne présente pas de vision structurée sur l'intelligence artificielle.

Les organisations qui tardent à formaliser leur politique interne risquent de perdre leur vivier de futurs managers, alors même que les outils comme les compétences sont déjà disponibles.

Numéro
126

L'homme qui lisait des livres

RACHID BENZINE

LIVRE
DE LA SEMAINE



@lodjmaroc



Brèves digitales



Streaming : près de la moitié des nouveaux titres sur Deezer sont désormais générés par IA

La plateforme Deezer révèle que près de 50 % des nouveaux morceaux ajoutés sont aujourd'hui créés par intelligence artificielle.

En quelques mois, la part de ces titres a fortement augmenté, atteignant environ 44 % des mises en ligne quotidiennes.

Face à cette explosion, la plateforme a renforcé ses outils de détection pour identifier et signaler les contenus générés par IA.

Cette tendance suscite des inquiétudes dans l'industrie musicale, notamment sur la rémunération et la reconnaissance des artistes.

Ces muscles artificiels promettent des robots bien plus redoutables

Des chercheurs de Arizona State University ont développé des muscles artificiels capables de permettre aux robots de soulever jusqu'à 100 fois leur propre poids. Inspirée du fonctionnement des muscles naturels, cette technologie offre à la fois puissance, souplesse et légèreté.

Ces actionneurs, appelés Harp, améliorent aussi l'autonomie énergétique et la résistance dans des environnements extrêmes. Les prototypes affichent des performances nettement supérieures aux systèmes actuels.

Cette avancée pourrait transformer la robotique, notamment dans le sauvetage, l'industrie ou l'assistance à domicile.



Google lance une application Gemini native sur macOS et s'invite dans l'écosystème Apple

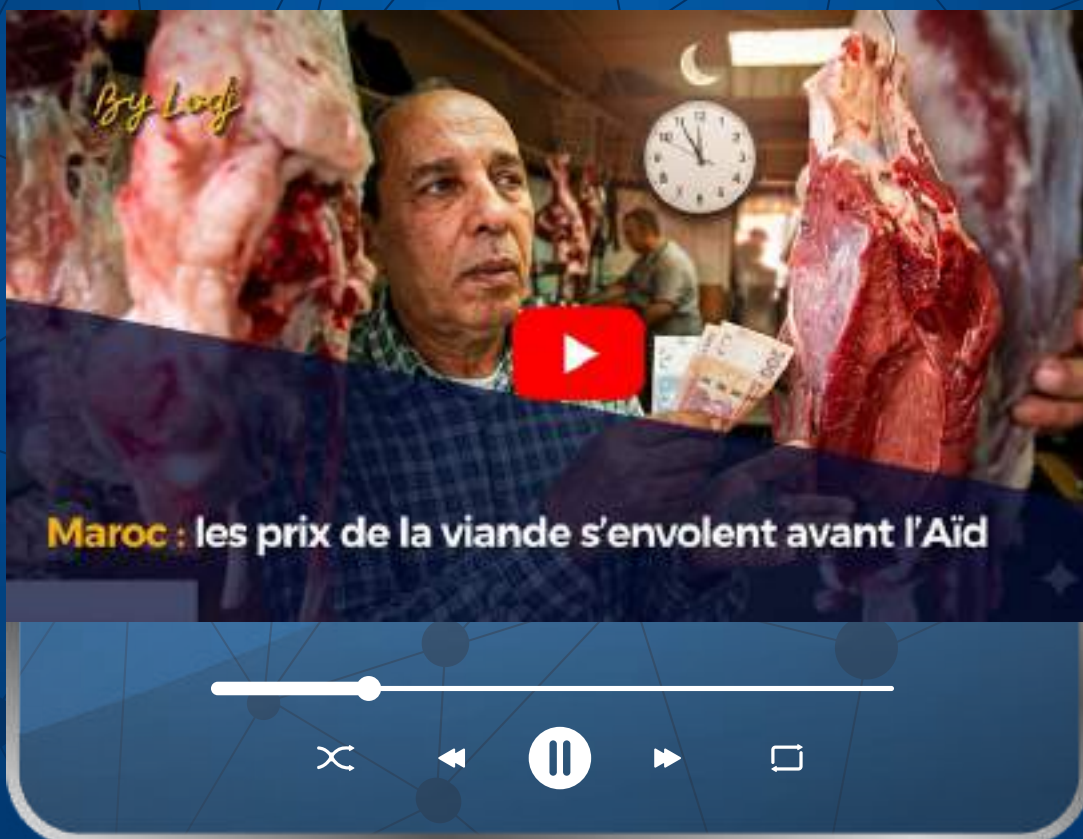
Google déploie une application native de son IA Gemini sur macOS, désormais accessible gratuitement aux utilisateurs de Mac.

Cette version permet une intégration plus poussée, avec des fonctionnalités comme le partage d'écran et les raccourcis clavier. L'objectif est de s'imposer dans les usages quotidiens face à des concurrents déjà présents sur la plateforme.

L'application a été développée rapidement avec de nombreuses fonctionnalités, bien que certains bugs persistent.

Elle nécessite macOS 15 et reste compatible avec plusieurs générations de Mac.

I-NEWS



MAROC : LES PRIX DE LA VIANDE S'ENVOLENT
AVANT L'AÏD



Brèves digitales



IA : la Chine comble son retard face aux États-Unis

Selon le rapport AI Index de Stanford University, la Chine a presque rattrapé l'avance des États-Unis dans le domaine de l'intelligence artificielle. L'écart entre les modèles des deux pays s'est fortement réduit ces dernières années, avec des performances désormais très proches. Pékin mise notamment sur des modèles ouverts et une intégration rapide de l'IA dans son industrie. Le rapport souligne aussi un recul de l'attractivité des États-Unis pour les chercheurs étrangers. Malgré leur domination en investissements et en nombre d'entreprises, les États-Unis voient leur avance s'éroder. Cette dynamique pourrait rebattre les cartes du leadership mondial en IA.

Une faille sur iPhone et Visa permet de vider un compte via Apple Pay sans authentification

Une faille de sécurité affectant Apple Pay a permis de dérober 10.000 dollars au youtubeur Marques Brownlee lors d'une démonstration. Cette vulnérabilité repose sur une interception des communications entre un iPhone et un terminal de paiement, exploitée via une attaque dite "homme du milieu". Les pirates parviennent à contourner les systèmes de sécurité en manipulant les données de transaction. Le problème concerne principalement les cartes Visa associées à Apple Pay. Malgré sa découverte en 2021, cette faille n'a toujours pas été corrigée.



Sony impose la vérification d'âge pour accéder aux messages sur PlayStation

Le groupe Sony va bientôt obliger les joueurs à vérifier leur âge pour continuer à utiliser les fonctions de communication sur PlayStation. Cette mesure, prévue dès juin dans certains pays, vise à renforcer la sécurité et à se conformer aux réglementations. Les utilisateurs pourront toujours jouer sans vérification, mais perdront l'accès aux messages et au chat vocal. Plusieurs méthodes seront proposées, comme l'envoi d'un document d'identité, la reconnaissance faciale ou la validation par téléphone. Cette évolution s'inscrit dans une tendance plus large déjà adoptée par d'autres plateformes en ligne.

INAUGURATION DE LA SEMAINE

**LE THÉÂTRE ROYAL DE RABAT OUVRE SES
PORTES SOUS LE SIGNE DU PRESTIGE ET DU
DIALOGUE CULTUREL FRANCO-MAROCAIN**



Inauguration du Théâtre Royal de Rabat en présence des Princesses Lalla Khadija, Lalla Meryem et Lalla Hasnaa, aux côtés de Brigitte Macron : une soirée d'exception célébrant la culture marocaine et le rapprochement artistique entre le Maroc et la France.

Netflix secoué : le départ du cofondateur fait chuter l'action en Bourse

Le marché marocain des services mobiles poursuit une trajectoire de croissance mesurée, dans un contexte de transformation profonde du secteur des télécommunications.

Selon Mordor Intelligence, le Royaume évolue vers un modèle plus mature, où la valeur ne repose plus sur l'expansion rapide des abonnés, mais sur la montée en puissance des usages numériques et des services data.



Une annonce qui tombe au pire moment

C'est une nouvelle qui a fait l'effet d'un coup de tonnerre dans la Silicon Valley.

Dans une lettre adressée aux investisseurs, Reed Hastings a confirmé qu'il ne se représentera pas lors de la prochaine assemblée générale prévue en juin.

Il quittera donc officiellement ses fonctions au sein du groupe.

Même si l'homme n'était plus impliqué dans la gestion opérationnelle depuis 2023, son nom reste profondément lié à l'histoire de Netflix. À 65 ans, il explique vouloir se consacrer à d'autres projets, notamment la philanthropie.

Retour sur une page qui se tourne

Reed Hastings a cofondé Netflix avec Marc Randolph il y a près de 30 ans. À l'époque, l'entreprise proposait un simple service de location de DVD par courrier.

Aujourd'hui, elle est devenue un mastodonte mondial du streaming, qui a bouleversé les habitudes de consommation des films et séries.

Mais cette annonce intervient dans un contexte déjà compliqué pour la plateforme. Netflix tente encore de digérer l'échec de son projet de rapprochement avec Warner Bros. Discovery, une opération stratégique majeure qui lui a échappé de peu.

Une réaction immédiate des marchés

Les investisseurs n'ont pas attendu pour réagir. À peine l'annonce publiée, l'action de Netflix a chuté de près de 10 %. Une baisse brutale, qui traduit une nervosité croissante autour de l'avenir du groupe.

Entre la perte d'une opportunité stratégique et le départ d'un visage historique, les marchés ont clairement vu rouge.

Un vrai choc pour certains analystes, qui estiment que cette double mauvaise nouvelle fragilise la confiance des actionnaires.

Un géant sous pression

Au-delà de l'émotion, cette situation met en lumière un défi plus large pour Netflix : la concurrence devient de plus en plus féroce. Les plateformes de streaming se multiplient, les contenus exclusifs coûtent de plus en plus cher, et les marges sont sous pression.

Netflix reste solide financièrement, mais l'image d'un leader intouchable semble s'effriter petit à petit.

Le départ de Reed Hastings symbolise aussi la fin d'une époque : celle des pionniers du streaming, remplacée aujourd'hui par une guerre mondiale du contenu.

ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



"MANGA F'IMDINA" : PLONGÉE IMMERSIVE DANS LA CULTURE JAPONAISE À LA VILLA DES ARTS DE CASABLANCA

Le programme « Maroc, Terre de Cultures » revient avec l'événement "Manga F'Imdina", une expérience familiale immersive dédiée à la culture japonaise, le 25 avril à la Villa des Arts de Casablanca.

Claude débarque dans Word, Excel et PowerPoint : Microsoft expose Copilot à la concurrence frontale d'Anthropic



Microsoft a intégré l'assistant Claude d'Anthropic directement au cœur de la suite Office.

Une décision surprenante qui installe un concurrent direct de Copilot dans l'environnement bureautique le plus utilisé au monde et redistribue les cartes du marché des IA professionnelles.

Un pari stratégique : préserver la rétention des utilisateurs au prix d'une rivalité assumée

Le déploiement annoncé est beaucoup plus large qu'une simple option expérimentale.

Claude investit simultanément Word, Excel et PowerPoint, les trois logiciels qui portent l'essentiel de la bureautique mondiale. Une consigne écrite ou vocale suffit pour qu'il rédige un rapport, croise des données réparties sur plusieurs onglets Excel ou adapte le ton d'une présentation en fonction de son public. Microsoft a mis à sa disposition des API qui permettent à l'assistant d'accéder directement aux fichiers ouverts par l'utilisateur.

Face à cette arrivée, Copilot se retrouve fragilisé sur ses propres terres. L'assistant maison de Microsoft souffre d'une réputation mitigée, jugé parfois lent sur les tâches complexes et moins performant dans ses synthèses sur documents longs. Claude apporte un raisonnement plus fin, une gestion supérieure des données tabulaires et une meilleure cohérence sur les documents étendus. Compte rendu de réunion à partir d'un enregistrement, interprétation de données brutes ou reformulation instantanée d'un courriel s'exécutent depuis un simple menu contextuel, sans quitter l'interface Office.

Derrière l'apparente ouverture, Microsoft protège son cœur de revenus.

La suite Office génère la part dominante de ses abonnements récurrents, et laisser Claude cohabiter avec Copilot évite de pousser les utilisateurs vers une plateforme rivale.

Pour Anthropic, l'opération vaut surtout par la vitrine ouverte sur des centaines de millions de postes, Office signant à lui seul environ 80% des documents professionnels mondiaux.

CAPSULE IA

IA au travail: 96% des jeunes l'utilisent déjà, mais 42% menacent de quitter les entreprises sans...



@lodjmaroc

Zakaria El Ouahdi rêve du Mondial avec les Lions de l'Atlas malgré une forte concurrence

Le latéral droit du KRC Genk, Zakaria El Ouahdi, nourrit l'ambition de disputer la prochaine Coupe du Monde de la FIFA 2026 avec la Équipe du Maroc de football, un objectif qu'il qualifie de « rêve d'enfant », malgré une concurrence particulièrement relevée à son poste.



Dans un entretien accordé au quotidien belge HBVL, le joueur de 23 ans a reconnu la difficulté de s'imposer en sélection.

« Jouer une Coupe du monde avec le Maroc serait l'aboutissement d'un rêve d'enfant », a-t-il confié, tout en soulignant l'intensité de la concurrence sur le flanc droit.

Il a notamment cité la présence de joueurs de haut niveau comme Achraf Hakimi, considéré comme l'un des meilleurs latéraux droits au monde, ainsi que Noussair Mazraoui, évoluant à Manchester United, sans oublier Omar El Hilali, qui réalise également de bonnes performances à l'Espanyol.

Appelé récemment en sélection A, El Ouahdi a connu sa première apparition lors d'un match amical face au Équipe du Paraguay de football en mars dernier, espérant avoir convaincu le staff technique.

Passé par les équipes de jeunes, il a remporté la Coupe d'Afrique des Nations U23 sous la direction de Issame Charaï, une expérience qu'il considère comme déterminante dans son parcours international.

Il a également fait partie du groupe médaillé de bronze aux Jeux Olympiques de Paris 2024 sous les ordres de Tarik Sektioui.

Auteur d'une saison remarquée avec le KRC Genk, ponctuée de 11 buts et 3 passes décisives en 37 matchs, El Ouahdi insiste sur la nécessité de continuer à progresser pour espérer convaincre le sélectionneur national, Mohamed Ouahbi.

Il a également été distingué par le titre de « Lion Belge 2025 », récompensant le meilleur joueur d'origine maghrébine évoluant en première division belge.

Sophia El khensae Bentamy

CONSULTANTE & COACH D'ENTREPRISE



Mieux communiquer, mieux vivre

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



TECHNIQUES DE COMMUNICATION

Prise de parole en public
Écrits professionnels
Relation client



SOFTSKILLS

Gestion du stress
Gestion du temps
Cohésion d'équipe



COMMUNICATION POSITIVE

Ateliers interactifs
Formations



TEAM BUILDING & ÉVÉNEMENTS

Ateliers sur mesure
Conférences
Modération

Brèves Sportives



Les U19 du Sporting de Casablanca championnes du groupe sud

Les U19 du Sporting de Casablanca ont remporté le championnat national (groupe sud) après une large victoire (9-0) face à l'ARAFF.

Cette consécration vient récompenser une saison marquée par la régularité, la discipline et un jeu collectif solide.

Le club confirme ainsi son rôle de référence dans la formation du football féminin au Maroc.

Ce succès illustre aussi la montée en puissance du football féminin national.

Les jeunes joueuses ambitionnent désormais de poursuivre sur cette dynamique.

Une performance qui renforce la place du Sporting sur la scène nationale.

Après trois mois d'absence, Fabián Ruiz retrouve le groupe du PSG

Le Paris Saint-Germain enregistre le retour de Fabián Ruiz, absent depuis près de trois mois en raison d'une blessure au genou. Le milieu espagnol a repris l'entraînement collectif et figure dans le groupe pour affronter l'Olympique lyonnais.

Son retour offre une option supplémentaire dans l'entrejeu parisien à un moment clé de la saison. En revanche, Nuno Mendes est forfait en raison d'une gêne musculaire.

Leader du championnat, le PSG reste également engagé en Ligue des champions. Un renfort important pour les échéances à venir.



Les Lionnes de l'Atlas : match nul face au Mali (1-1)

Les Lionnes de l'Atlas ont fait match nul (1-1) face au Mali en amical à Rabat. Les Maliennes ont ouvert le score juste avant la pause, avant une égalisation d'Ibtissam Jraïdi en seconde période. Cette rencontre s'inscrit dans le cadre de la préparation aux prochaines échéances, notamment la CAN féminine.

Elle intervient après une victoire convaincante contre la Tanzanie (3-0). Le staff technique continue ainsi d'ajuster son équipe. Un match utile pour peaufiner les automatismes.



BUZZ DE LA SEMAINE



« FOOTBALL : LE CHOC OCS-USMA ENTACHÉ PAR DES VIOLENCES



Les scènes survenues au Stade El Massira relancent le débat sur un mode opératoire récurrent, où débordements et pressions semblent s'inviter systématiquement dans les rendez-vous impliquant les équipes algériennes.

Brèves Sportives



Abdessamad Ezzalzouli affole le mercato : le Real Betis fixe son prix

Abdessamad Ezzalzouli s'impose comme l'un des joueurs clés du Real Betis, malgré une saison contrastée pour le club. Ses performances attirent l'intérêt de plusieurs équipes européennes, notamment en Angleterre, en Italie et en Allemagne.

Sa valeur marchande est estimée à environ 30 millions d'euros, en forte progression.

Face à cette montée en puissance, le Betis a fixé un prix proche de 50 millions d'euros pour envisager un transfert.

Le club souhaite conserver son atout offensif pour viser une qualification européenne.

L'avenir du joueur s'annonce donc au cœur du prochain mercato estival.

Coupe du Roi : la Real Sociedad s'impose face à l'Atlético Madrid aux tirs au but

La Real Sociedad a remporté la Coupe du Roi après une finale intense contre l'Atlético Madrid, conclue aux tirs au but (4-3) après un score de 2-2.

Le club basque avait parfaitement entamé la rencontre avec un but record dès la 14e seconde. Malgré un retour de l'Atlético, la décision s'est jouée lors de la séance de penalties.

Le gardien Unai Marrero a été décisif en stoppant deux tentatives adverses.

Ce succès marque le quatrième sacre de la Real Sociedad dans la compétition. Une victoire arrachée au bout du suspense.



Mondial U15 de Nantes : l'Académie Mohammed VI de football sacrée pour la 2ème année consécutive

L'international marocain Achraf Hakimi est revenu sur les événements marquants de la finale de la CAN 2025 opposant le Maroc au Sénégal.

Au micro de Movistar, en marge de la victoire du Paris Saint-Germain face au Liverpool FC (2-0) en quart de finale aller de la Ligue des champions, le capitaine des Lions de l'Atlas a exprimé son regret quant à l'image renvoyée lors de cette rencontre. Le latéral droit a reconnu un certain malaise face aux scènes de tension observées sur le terrain, admettant ne pas être fier de certains moments.



FAKE DE LA SEMAINE



AL BARID BANK DÉMENT LES RUMEURS SUR UNE PRÉTENDUE FUITE DE DONNÉES

Dans un communiqué publié dimanche, Al Barid Bank a démenti l'existence d'une fuite de données critiques suite à des rumeurs diffusées sur les réseaux sociaux et le dark web.



CAN 2027 : la CAF alerte sur des retards préoccupants dans les pays hôtes

À un peu plus d'un an du coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations 2027, prévu du 19 juin au 18 juillet 2027, la Confédération africaine de football (CAF) exprime des inquiétudes croissantes concernant l'avancement des préparatifs dans les pays organisateurs : le Kenya, l'Ouganda et la Tanzanie.



Derrière une communication officielle mesurée, l'instance continentale s'alarme en interne de plusieurs retards et insuffisances relevés dans la mise en œuvre des infrastructures, selon un document récemment transmis aux autorités concernées.

Au Kenya, la situation est particulièrement surveillée.

La livraison du stade de Talanta Stadium, initialement prévue pour fin 2025, ne devrait désormais pas intervenir avant juillet 2026, sans garantie ferme sur ce nouveau calendrier.

En Ouganda, les avancées sont également jugées insuffisantes.

Les travaux du stade de Hoima City Stadium progressent lentement, tandis que la rénovation du Mandela National Stadium accuse aussi des retards.

Plus préoccupant encore, aucun des stades proposés ne répondrait actuellement aux normes de catégorie 4 exigées par la CAF.

En Tanzanie, la situation semble légèrement plus maîtrisée, même si des défis persistent, notamment en matière de coordination logistique entre les trois pays, que ce soit pour les transports ou les capacités d'hébergement.

Face à ces difficultés, la pression s'intensifie. En déplacement à Nairobi, le secrétaire général par intérim de la CAF, Samson Adamu, a rencontré les autorités locales.

Le ministre kényan des Sports, Salim Mvurya, a annoncé la tenue prochaine d'une réunion visant à accélérer les décisions jugées prioritaires pour respecter les délais.

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 !



L'impact d'un régime inspiré du jeûne sur les patients atteints de la maladie de Crohn

Une nouvelle recherche de l'Université de Stanford montre qu'un régime alimentaire de cinq jours, imitant le jeûne, améliore significativement les symptômes des patients atteints de la maladie de Crohn.

Découvrez les résultats prometteurs de cette étude.

Une équipe de chercheurs de l'Université de Stanford et de plusieurs universités américaines a mené une expérience pour évaluer l'impact d'un nouveau régime alimentaire inspiré du jeûne sur des patients atteints de la maladie de Crohn présentant des symptômes légers à modérés.



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Les résultats de cette étude, publiés dans la revue Nature début 2026, ont suivi 97 patients souffrant de la maladie de Crohn, qui ont été divisés en deux groupes. Le premier groupe, composé de 65 patients, a adopté le régime élaboré par les chercheurs, tandis que le second groupe, comprenant 32 patients, a continué avec son alimentation habituelle pour permettre une comparaison des résultats.

Ce régime consistait à suivre un plan alimentaire spécifique pendant cinq jours consécutifs chaque mois, réduisant l'apport calorique quotidien à entre 700 et 1100 calories, exclusivement à partir de sources alimentaires végétales. Pendant le reste du mois, les participants étaient autorisés à retourner à leur régime alimentaire habituel sans restrictions.

Les résultats ont montré une amélioration significative chez les patients ayant suivi ce régime similaire au jeûne, avec 45 d'entre eux signalant une amélioration générale de leur état de santé, contre seulement 14 dans le groupe témoin. De plus, les symptômes de la maladie de Crohn ont diminué ou disparu chez 42 patients du groupe ayant suivi le régime, tandis que seulement 12 patients du groupe témoin ont connu une telle amélioration.

Pourquoi ce régime est-il efficace pour les patients atteints de la maladie de Crohn ?

Les chercheurs ont cherché à comprendre les changements survenus dans les corps des patients après avoir suivi ce régime spécifique. Ils ont rapidement orienté leurs hypothèses vers les indicateurs d'inflammation, qui montrent généralement des niveaux élevés chez les patients atteints de la maladie de Crohn. Pour ce faire, ils ont analysé des échantillons biologiques des patients.

Ils ont effectivement collecté des échantillons de sang et de selles pour mesurer les marqueurs d'inflammation, révélant une diminution des niveaux d'inflammation chez ceux qui avaient suivi le régime par rapport à ceux qui ne l'avaient pas fait. Les niveaux de calprotectine (un marqueur d'inflammation) et de certaines molécules lipidiques inflammatoires ont diminué. Il a également été noté une baisse des signaux inflammatoires émis par les cellules immunitaires après que les patients aient suivi ce régime de cinq jours. Actuellement, la maladie de Crohn est classée parmi les maladies auto-immunes, résultant d'une réponse anormale à divers facteurs qui provoquent une réaction allergique des cellules intestinales, entraînant des symptômes gênants pour les patients.

Une quête pour comprendre le mécanisme

Les chercheurs soulignent que déterminer la raison principale de la bonne réponse des patients atteints de la maladie de Crohn à ce régime est essentiel pour comprendre comment certains types d'aliments, en combinaison avec le jeûne, interagissent avec différents organismes. Les bactéries bénéfiques pourraient-elles jouer un rôle ?

Une revue scientifique publiée dans la Revue Internationale des Sciences Moléculaires en 2022 a déjà suggéré que le déséquilibre du microbiome intestinal pourrait jouer un rôle clé dans l'aggravation des maladies inflammatoires de l'intestin, dont la maladie de Crohn.

Des chercheurs en Espagne et en Irlande ont montré que des régimes alimentaires spécifiques, tels que le régime à faible teneur en glucides ou le régime FODMAP, offrent des options thérapeutiques prometteuses pour atténuer les symptômes des patients atteints de maladies inflammatoires de l'intestin, en influençant le microbiome intestinal.

De plus, une revue menée par des chercheurs de l'Université d'Alberta au Canada a suggéré que la détérioration de la santé de certains patients atteints de la maladie de Crohn pourrait résulter d'un déséquilibre dans la diversité microbienne de l'intestin, causé par les médicaments utilisés pour soulager les symptômes.

Brèves Santé & Conso



Métabolisme lent : les bons choix pour perdre du poids

Le métabolisme joue un rôle dans la perte de poids, mais il peut ralentir avec l'âge, le manque de muscle ou des régimes trop restrictifs. Plutôt que de manger moins, les experts recommandent de privilégier des aliments rassasiants et nutritifs. Les protéines, les fibres et les glucides de qualité aident à stabiliser l'énergie et à limiter les fringales.

Les légumes, légumineuses et produits bruts favorisent aussi une meilleure digestion et un équilibre global. L'objectif est d'adopter des habitudes durables plutôt que des restrictions, en soutenant notamment la masse musculaire.

Vaccins nasaux : révolution ou complément ?

Les vaccins nasaux suscitent un intérêt croissant car ils agissent directement au niveau des voies respiratoires, là où de nombreux virus pénètrent dans l'organisme. Cette approche permet de stimuler une immunité locale, complémentaire à celle des vaccins injectables qui protègent surtout contre les formes graves. Toutefois, les données actuelles ne permettent pas d'affirmer qu'ils sont globalement plus efficaces.

Leur performance dépend du virus ciblé, de la technologie utilisée et du profil des patients. Aujourd'hui, ils sont plutôt considérés comme une option complémentaire prometteuse qu'un remplacement des injections.



Excès de sel : une étude révèle un danger caché

Une étude récente montre que les effets du sel dépassent largement la simple hausse de la tension artérielle. Une consommation excessive pourrait accélérer le vieillissement des vaisseaux sanguins en activant des mécanismes inflammatoires liés au système immunitaire.

Des expériences ont mis en évidence un dysfonctionnement des artères et l'apparition de cellules vieillissantes après quelques semaines d'exposition à un régime riche en sel.

Ce phénomène serait notamment lié à des molécules inflammatoires comme l'interleukine-16.

Brèves Santé & Conso



Cancer colorectal chez les moins de 50 ans : une piste inquiétante

Une étude récente met en lumière un possible lien entre l'exposition à un herbicide et l'augmentation des cancers colorectaux chez les moins de 50 ans.

Grâce à l'analyse de marqueurs épigénétiques, les chercheurs ont identifié une corrélation avec le piclorame, un pesticide présent notamment dans l'eau. Cette piste s'ajoute à d'autres facteurs déjà suspectés comme l'alimentation ou le tabac.

Les résultats suggèrent que l'environnement pourrait jouer un rôle plus important qu'estimé dans ces formes précoces de cancer.

Bien que prometteuse, cette hypothèse nécessite encore des confirmations scientifiques.

Parodontite : les experts alertent sur un enjeu majeur de santé publique au Maroc

La recrudescence des maladies parodontales inquiète de plus en plus les spécialistes au Maroc. Réunis à Casablanca lors du congrès Periodays, les experts ont alerté sur la forte prévalence de ces affections, notamment chez les jeunes. Selon l'Association Marocaine de Prévention des Maladies Parodontales, ces maladies représentent désormais un véritable problème de santé publique.

Les formes sévères peuvent entraîner une perte précoce des dents en l'absence de traitement. Au-delà des impacts physiques, les conséquences psychologiques et générales sont également pointées du doigt.



Polluants éternels : des gestes simples au quotidien pour limiter les risques

Face aux inquiétudes croissantes liées aux PFAS, ces « polluants éternels » présents dans de nombreux objets du quotidien, des recommandations ont été émises par les experts pour réduire l'exposition.

Toute la population est concernée, avec des risques accrus pour certains profils comme les femmes enceintes ou les travailleurs exposés. Il est conseillé de privilégier une alimentation variée, faite maison, et d'éviter les contenants en plastique ou usés.

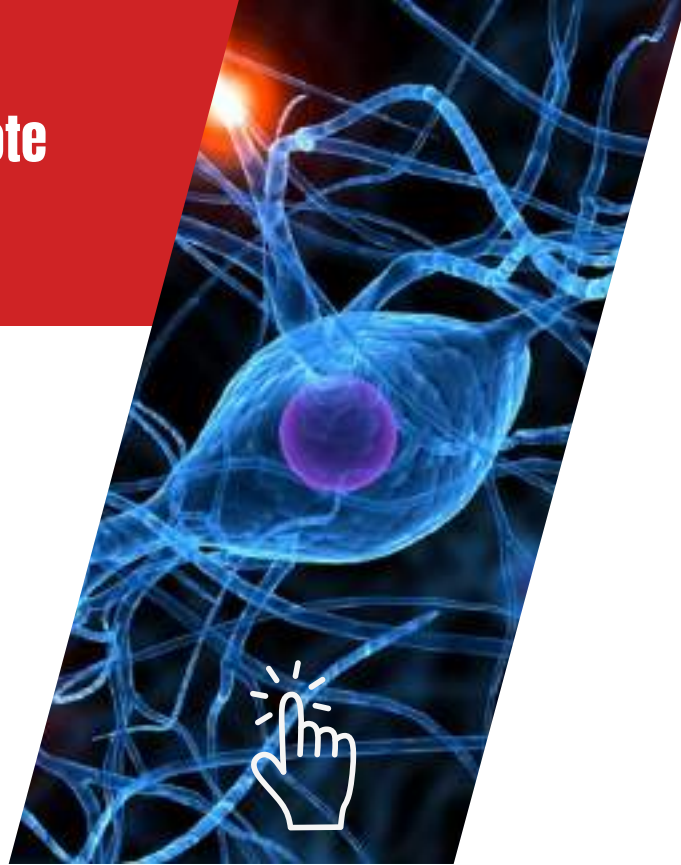
L'usage de produits ménagers simples, l'aération du logement et la réduction des textiles ou cosmétiques traités sont également encouragés.

Maladie de Parkinson : une découverte sur le microbiote intestinal ouvre la voie à un diagnostic révolutionnaire

**Et si les premiers signes de la maladie se
cachaient dans l'intestin bien avant
d'atteindre le cerveau ?**

**Une avancée scientifique majeure
pourrait transformer en profondeur la
manière dont la maladie de Parkinson est
détectée.**

**Des chercheurs ont récemment mis en
évidence un lien étroit entre cette
pathologie neurodégénérative et le
microbiote intestinal, ouvrant la voie à un
diagnostic beaucoup plus précoce, voire
préventif.**



SANTÉ & BIEN ETRE

Une "signature" invisible qui précède la maladie

Au cœur de cette découverte : l'analyse du microbiote intestinal, cet ensemble de micro-organismes vivant dans notre système digestif et jouant un rôle clé dans notre santé globale.

Les scientifiques ont étudié plusieurs centaines de personnes, dont des patients atteints de la maladie de Parkinson, mais aussi des individus en bonne santé et d'autres présentant un risque génétique.

Leur constat est frappant : les personnes atteintes de Parkinson présentent une signature microbienne spécifique, caractérisée par un déséquilibre entre certaines bactéries.

Plus encore, cette signature est également détectable chez des individus qui ne présentent encore aucun symptôme, mais qui pourraient développer la maladie plus tard.

Un diagnostic possible avant les premiers symptômes

Aujourd'hui, la maladie de Parkinson est généralement diagnostiquée tardivement, lorsque les symptômes moteurs : tremblements, rigidité, lenteur sont déjà bien installés. Cette découverte pourrait tout changer.

En analysant simplement le microbiote intestinal, il deviendrait possible de repérer les personnes à risque plusieurs années avant l'apparition des premiers signes cliniques.

Certains profils microbiens seraient même associés à un risque plus élevé de développer la maladie à court terme. Cela ouvre la voie à une médecine beaucoup plus anticipative, où l'on ne se contente plus de traiter, mais où l'on cherche à prévenir.

L'intestin, nouveau point de départ de la maladie ?

Ces résultats renforcent une hypothèse de plus en plus étudiée : la maladie de Parkinson pourrait ne pas commencer dans le cerveau, mais dans l'intestin.

Plusieurs recherches suggèrent que des anomalies intestinales apparaissent bien avant les symptômes neurologiques.

Chez certains patients, des troubles digestifs comme la constipation peuvent survenir des années avant le diagnostic.

Les scientifiques s'intéressent notamment à la manière dont certaines protéines toxiques pourraient migrer depuis l'intestin jusqu'au cerveau, via des connexions nerveuses comme le nerf vague.

Un rôle clé de l'alimentation et du mode de vie

L'étude met également en lumière un facteur important : l'alimentation. Les chercheurs ont observé que les personnes ayant un microbiote plus équilibré souvent associé à une alimentation riche en fibres, fruits, légumes et poissons présentent des altérations moins marquées et des symptômes moins sévères.

Cela suggère que le mode de vie pourrait jouer un rôle dans la prévention ou le ralentissement de la maladie.

Des régimes comme le régime méditerranéen sont ainsi régulièrement évoqués comme pistes intéressantes pour préserver l'équilibre intestinal.

SALON DE PÉKIN 2026 : LES CONSTRUCTEURS CHINOIS RENFORCENT LEUR OFFENSIVE SUR LE SEGMENT PREMIUM

Lors du Salon de l'auto de Pékin, les constructeurs chinois affichent leurs ambitions claires : conquérir le segment premium, historiquement dominé par des marques emblématiques telles que BMW, Mercedes-Benz et Porsche. Après avoir réussi à s'imposer sur le marché des véhicules électriques grâce à une combinaison de technologies avancées et de prix compétitifs, des entreprises comme Geely et Nio se tournent désormais vers le haut de gamme.



By Lodi
Auto MOTO

Cette nouvelle stratégie repose sur le lancement de modèles premium, richement équipés et proposés à des tarifs bien inférieurs à ceux de leurs homologues européens. Ce repositionnement marque un tournant significatif dans un marché qui a longtemps été caractérisé par une guerre des prix dans le secteur électrique. Aujourd'hui, la concurrence se concentre davantage sur le rapport qualité-prix, alors que la Chine demeure le premier marché automobile mondial.

L'édition 2026 du salon met en avant cette dynamique, avec la présentation de 181 nouveaux modèles et 71 concept-cars, dont une forte proportion de SUV premium. Cette offensive intervient à un moment où les ventes des constructeurs allemands en Chine ont chuté d'environ 25 % depuis 2019, passant de 5,1 millions à 3,85 millions de véhicules.

Parmi les nouveautés, la marque Zeekr, filiale premium de Geely, a dévoilé un SUV hybride rechargeable positionné sur le segment haut de gamme. Ce modèle intègre des technologies avancées en matière de sécurité et d'assistance à la conduite, tout en étant proposé à un prix largement inférieur à celui de modèles européens similaires, illustrant ainsi la stratégie offensive des acteurs chinois.

MOHAMED AIT
BELLACHEN

LIRE LASUITE

**ELLE
NOUS A
QUITTÉS**

Numéro
126

**DÉCÈS DE L'ACTRICE FRANÇAISE
NATHALIE BAYE**

By Lodi



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

