

Pourquoi
dort-on mal
aujourd'hui ?

Sleep tech :
la technologie
peut-elle
vraiment nous
aider à mieux
dormir ?

Que faut-il
attendre
de la Coupe
du Monde
américaine ?!

LE SOMMEIL LA CLÉ OUBLIÉE...

Et pourtant c'est le vrai pilier de la santé





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 KHAIRON
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



Sommeil sans soucis

Par Ahmed Naji

24 heures divisées par trois. Le tiers d'un jour est destiné à travailler, un autre tiers est consacré aux loisirs et le dernier tiers revient au sommeil réparateur.

C'est, depuis la nuit des temps, la règle de trois du rythme biologique d'un humain, celle que les médecins conseillent pour se maintenir en bonne santé.

D'une banale évidence ?

Pas si l'on se réfère aux chiffres sur l'insomnie. 30% des Marocains présentent des symptômes d'insomnie, selon une étude nationale menée de 2022 à 2024, dont les résultats ont été publiés en novembre 2025.

Selon le Centre des maladies du sommeil, un Marocain sur quatre souffre d'insomnie et un sur dix de manière chronique.

Sachant l'importance d'une bonne nuit de sommeil sur le comportement et le rendement professionnel d'un individu, le problème se pose également en termes socioéconomiques.

La mauvaise humeur et le déficit de concentration nuisent tout autant à l'insomniaque et sa productivité qu'à sa communauté et sa prospérité.

Dans une boucle pernicieuse de rétroaction, ce sont ces mêmes soucis de la vie quotidienne qui expliquent, en bonne partie, les difficultés éprouvées par certaines personnes à trouver le sommeil ou dormir convenablement.

Il est désormais fait grand cas de l'hygiène de vie, à coup de conseils rémunérés et de slogans publicitaires incitant à consommer de produits censés y participer.

Pourtant, le plus simple et gratuit des remèdes, le sommeil réparateur, est perçu comme du temps perdu pour la machine à produire des richesses et broyer des vies.

On consomme des cachets vitaminés et des boissons énergétiques pour rester éveillés et on se fait coacher pour « apprendre » à déstresser, tout en avalant d'autres médicaments, juste pour parvenir à s'endormir.

Un homme des cavernes, voyant ses descendants tentant de refaçonner le cycle naturel de la vie pour l'adapter aux contraintes de la modernité, se demanderait si l'évolution de la société n'a pas fini par faire confondre moyens et finalité.

« Le sommeil est le meilleur remède aux soucis de l'éveil », dit le proverbe. Le dossier du mois de votre magazine préféré, ce sont sept articles pour vous aider à vous élever dans les sept cieux du sommeil profond, sans le moindre souci.



« Avant de dormir soi-même, il faut faire dormir ses pensées », disait le philosophe français, Alain. Le maintien de l'heure GMT+1 n'arrange pas les choses.

L'horloge biologique humaine, rythmée par le cycle naturel du jour et de la nuit, demeure insensible aux arguments sur l'économie d'énergie.

Le paradoxe de la vie moderne est d'offrir les outils nécessaires pour faciliter la vie, tout en pressant l'individu à les utiliser de manière à la rendre plus pénible.

Un écran de smartphone qui maintient l'attention vive d'un individu étendu dans son lit est nuisible pour la qualité du sommeil.

Et ce ne sont pas les gadgets de la « sleep tech » qui peuvent convaincre les neurones du contraire.



Sa Majesté le Roi Mohammed VI nomme Son Altesse Royale le Prince Héritier Moulay El Hassan Coordinateur des Bureaux et Services de l'Etat-Major Général des FAR

Communiqué du Cabinet Royal :

“Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu L'assiste, a assuré lorsqu'il était Prince Héritier la coordination des Bureaux et Services de l'Etat-Major Général des Forces Armées Royales, depuis 1985, date de Sa nomination à ce poste par Son Auguste Père, feu Sa Majesté le Roi Hassan II, que Dieu ait son âme en Sa sainte miséricorde.

Sa Majesté le Roi Mohammed VI, Chef Suprême et Chef d'Etat-Major Général des Forces Armées Royales, a bien voulu nommer, ce jour, Son Altesse Royale le Prince Héritier Moulay El Hassan Coordinateur des Bureaux et Services de l'Etat-Major Général des Forces Armées Royales.

Lire la suite en cliquant sur l'image

Bonne nouvelle pour les adhérents de la MGPAP... et les autres alors ?

C'est une bonne nouvelle, incontestablement.

La Mutuelle générale du personnel des administrations publiques "MGPAP" et la Fondation Cheikh Zaid Ibn Soltan ont signé, le 29 avril 2026 à Rabat, une nouvelle convention destinée à élargir l'accès aux soins pour les adhérents de la mutuelle et leurs ayants droit.

Concrètement, l'accord prévoit la gratuité des analyses médicales de laboratoire et des examens radiologiques au sein des structures concernées de la Fondation Cheikh Zaid.

Dans un contexte où le coût des soins pèse de plus en plus lourd sur les ménages, cette mesure apporte une réponse directe à une réalité sociale : se soigner coûte cher, et parfois trop cher.

Cette convention s'inscrit dans la continuité d'un premier accord signé le 10 avril 2025, qui avait déjà ouvert la voie à plusieurs facilités : application de la tarification nationale de référence, absence d'avance de paiement, prise en charge des soins urgents nécessaires sans condition préalable, et mise en place de guichets dédiés pour accompagner les adhérents. Le nouvel accord va donc plus loin.

Il ne s'agit plus seulement de simplifier l'accès aux soins, mais de réduire concrètement la facture médicale pour une catégorie bien identifiée de citoyens : les fonctionnaires adhérents à la MGPAP et leurs familles





SAR le Prince Héritier Moulay El Hassan préside à Rabat l'ouverture du 31ème SIEL

Son Altesse Royale le Prince Héritier Moulay El Hassan a procédé, jeudi à l'espace OLM-Souissi de Rabat, à l'inauguration de la 31e édition du Salon International de l'Édition et du Livre (SIEL), organisé du 1er au 10 mai sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI.

À cette occasion, SAR le Prince Héritier Moulay El Hassan a visité plusieurs espaces du Salon, notamment celui de la République française, invitée d'honneur de cette 31e édition.

Cette invitation met à l'honneur les relations historiques et culturelles entre le Maroc et la France, tout en consolidant la dynamique de coopération multidimensionnelle inscrite dans le cadre du Partenariat d'exception renforcé, impulsé par Sa Majesté le Roi Mohammed VI, que Dieu Le glorifie, et le Président Emmanuel Macron.

Le blues politique : préparer un programme électoral dans l'incertitude du monde

Il fut un temps où préparer un programme électoral relevait presque d'un exercice administratif.

On alignait des promesses, on additionnait des mesures, on répartissait des enveloppes, on donnait quelques gages à chaque catégorie sociale, puis on partait en campagne avec l'illusion que le réel se laisserait docilement ranger dans des colonnes.

Ce temps-là est révolu. Le monde a changé de vitesse, de nature et presque de logique. La guerre est redevenue une variable de l'économie.

Les chaînes d'approvisionnement peuvent vaciller en quelques jours. L'énergie, les céréales, les technologies, les flux financiers, les migrations, les tensions identitaires et les secousses climatiques s'entremêlent désormais dans une même matière instable. Et c'est dans ce décor qu'il faut prétendre écrire un programme électoral sérieux. C'est là que naît ce que l'on pourrait appeler le blues politique.

Non pas la simple fatigue des partis, ni la lassitude banale des électeurs, mais quelque chose de plus profond : le sentiment diffus que l'ancien langage politique ne suffit plus à dire le monde qui vient.

Les citoyens entendent encore des promesses calibrées comme si l'État contrôlait l'essentiel, comme si les marges budgétaires étaient larges.



Dès lors, la question n'est plus seulement : que promet-on ?



Les pèlerins venant de l'étranger devront obligatoirement obtenir un visa de Hajj en bonne et due forme

Hajj 2026 : de nouvelles règles strictes annoncées par l'Arabie saoudite

L'Arabie saoudite vient d'annoncer un nouveau dispositif d'encadrement pour le Hajj 2026.

Objectif : mieux organiser le pèlerinage et éviter les débordements autour des lieux saints. À partir de la saison du Hajj 1447 H, Riyad passe à la vitesse supérieure.

Les autorités saoudiennes ont décidé de durcir les règles pour l'accès aux rites du pèlerinage, avec un message clair : plus de contrôle, moins d'improvisation.

Désormais, impossible de participer au Hajj sans autorisation officielle.

Viande rouge : la flambée avant l'Aïd

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.



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

Le Maroc face à une baisse marquée de sa population jeune d'ici 2050, selon l'ONU

Le Maroc va connaître une baisse notable de sa population jeune d'ici 2050, selon le rapport 2026 des Nations unies sur la jeunesse mondiale.

Une évolution discrète mais structurante pour l'avenir du pays.

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...



Une jeunesse en net recul d'ici 2050

Marchés publics : la Cour des comptes ouvre le dossier sensible des appels d'offres

La Cour des comptes s'est saisie de pratiques suspectes relevées dans certains appels d'offres publics au Maroc. Cette enquête, qui cible des procédures d'attribution et des offres présentées par des cabinets spécialisés, s'inscrit dans une logique de contrôle renforcé de la dépense publique et de défense des principes de concurrence loyale. La question de la transparence dans les marchés publics revient au premier plan. Au Maroc, la Cour des comptes a ouvert une enquête sur certaines pratiques liées aux appels d'offres, dans un dossier qui pourrait avoir des implications importantes.

By Lodj

LODJ24

LA
WEB TV

100% digitale
100% Made in Morocco



WWW.LODJ.MA



Edito

Santé & Bien-être

La Médecine libérale de proximité est elle menacée par les géants de la santé ?

Par Dr Anwar Cherkaoui

À Saïdia, au début du mois de mai 2026, une interrogation majeure a traversé les échanges de l'Amicale des Médecins Généralistes de l'Orient : dans un système de santé en pleine transformation, quelle est désormais la place réelle du médecin de proximité ?

Pour illustrer cette mutation, une analogie s'est imposée avec une étonnante justesse : celle du commerce de quartier confronté à la montée en puissance des grandes surfaces.

Une image simple, mais révélatrice d'un bouleversement profond.

Car contrairement à certaines prédictions hâtives, le petit commerce n'a pas disparu.

Il s'est transformé, ajusté, repositionné. Il a surtout su préserver ce que les grandes enseignes peinent à reproduire : une relation personnalisée, ancrée dans la proximité et la confiance. Dans le champ médical, la dynamique est similaire.

Les grandes structures de soins, fortement équipées et organisées, offrent aujourd'hui des prestations rapides, techniques et souvent spectaculaires.

Elles incarnent une médecine moderne, structurée et performante, capable de gérer des cas complexes et de soutenir l'innovation.

Car dans le même temps, certaines grandes structures redessinent les circuits de prise en charge, captent les flux de patients et imposent de nouveaux équilibres. Le risque est réel : voir la médecine de proximité perdre progressivement son terrain, faute d'adaptation.

Et pourtant, sa valeur reste intacte. Elle réside dans une approche que ni les algorithmes ni les organisations industrielles ne peuvent totalement reproduire : une médecine du lien, du temps et de la confiance.

Une médecine à échelle humaine, où le patient demeure une personne avant d'être un cas clinique. L'enjeu n'est donc pas de confronter deux modèles, mais de penser leur articulation.

Comme dans la consommation quotidienne, l'alternance entre différentes offres devient la norme.

Dans ce paysage en recomposition, le défi est clair : maintenir une médecine incarnée, capable de conjuguer performance et humanité.

Car dans un système de plus en plus structuré et mécanisé, le médecin de proximité pourrait bien rester ce repère essentiel, discret, mais irremplaçable.



Mais cette montée en puissance s'accompagne d'effets collatéraux : standardisation des pratiques, dilution du lien humain et parcours de soins parfois morcelés. Face à cela, le médecin de proximité conserve un rôle singulier.

Moins armé technologiquement, mais profondément enraciné dans le tissu social, il incarne une médecine de la continuité. Il connaît ses patients au-delà de leurs symptômes, suit leurs trajectoires de vie, anticipe les fragilités, interprète les non-dits.

Ici, le soin ne se limite pas à un acte

Il s'inscrit dans une histoire, souvent partagée sur le long terme. Toutefois, cette position n'est plus acquise.

Comme le commerçant de quartier, le praticien de proximité doit évoluer pour ne pas être relégué en marge. L'intégration du numérique, l'inscription dans des réseaux de soins coordonnés et une meilleure visibilité deviennent des impératifs stratégiques.

By Lodj

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.

Santé & Bien-être



Les oméga 3 ne sont pas une tendance nutritionnelle de plus

Les oméga 3 : un allié santé sous-estimé, pourquoi sont-ils si importants ?

Les oméga 3 font partie de ces nutriments que le corps ne sait pas produire en quantité suffisante. Résultat : il faut aller les chercher dans l'alimentation, un peu comme un carburant qu'on doit recharger régulièrement.

Ils jouent un rôle dans presque tout : le fonctionnement du cœur, la souplesse des cellules, la communication entre les neurones et même la gestion de l'inflammation dans le corps.

Arrêter le gluten en cas de syndrome de l'intestin irritable : efficace ou pas ?

Ballonnements, douleurs abdominales, troubles du transit... Le syndrome de l'intestin irritable (SII) pousse de nombreuses personnes à modifier leur alimentation. Parmi les premières pistes explorées : supprimer le gluten. Mais cette stratégie est-elle réellement efficace ? Le syndrome de l'intestin irritable est un trouble fonctionnel digestif qui n'est pas lié à une lésion visible de l'intestin. Ses causes exactes restent multiples : hypersensibilité intestinale, stress, microbiote intestinal déséquilibré...



Ce qui pose souvent problème n'est pas uniquement le gluten

Compléments alimentaires : vers une exclusivité de vente en pharmacie ?

Face à l'essor rapide du marché des compléments alimentaires, une proposition de loi vise à revoir les règles de leur distribution. Aujourd'hui disponibles dans divers points de vente, ces produits pourraient bientôt être réservés uniquement aux pharmacies. L'objectif affiché par les initiateurs de ce texte est de renforcer le contrôle sur ces produits, dont la consommation ne cesse d'augmenter.



Entre encadrement et accessibilité : un débat ouvert

Peut-on devenir allergique au pollen à l'âge adulte ?

Longtemps considérées comme des allergies de l'enfance ou de l'adolescence, les allergies au pollen concernent en réalité aussi de nombreux adultes.

Il n'est donc pas rare de voir apparaître, parfois soudainement, des symptômes allergiques alors que l'on n'en avait jamais souffert auparavant. Mais comment expliquer ce phénomène ? Contrairement à une idée reçue, elle ne se limite pas aux jeunes. Un adulte peut parfaitement développer une allergie : à 25 ans, à 40 ans, voire plus tard.



Santé & Bien-être



Le traitement des tumeurs cérébrales reste particulièrement complexe

Tumeur cérébrale : une piste d'immunothérapie par voie nasale

Des chercheurs explorent une nouvelle approche pour traiter certaines tumeurs cérébrales : une immunothérapie administrée par voie nasale.

Cette stratégie innovante pourrait faciliter l'accès des traitements au cerveau et renforcer leur efficacité.

L'un des principaux obstacles réside dans la barrière hémato-encéphalique, un mécanisme de protection naturelle qui empêche de nombreuses substances, y compris certains médicaments, d'atteindre le cerveau. Cette contrainte limite l'efficacité de nombreuses thérapies, notamment en oncologie.

Les chercheurs cherchent donc des solutions capables de contourner cette barrière tout en ciblant précisément les cellules tumorales.

Dans ce contexte, l'administration de traitements par voie nasale suscite un intérêt croissant.

Cette approche permettrait d'acheminer directement certaines molécules vers le cerveau via les voies olfactives, en contournant les mécanismes de filtration classiques.

Les bienfaits de la salade d'asperges au printemps

Avec l'arrivée du printemps, les étals se remplissent de légumes verts, frais et de saison.

Parmi eux, l'asperge s'impose comme l'un des symboles les plus emblématiques de cette période. Consommée en salade, elle séduit autant par sa légèreté que par ses nombreuses vertus nutritionnelles.

Les asperges sont particulièrement appréciées au printemps, période naturelle de leur récolte.

Elles sont riches en :

- Fibres alimentaires
- Vitamines (notamment A, C, E et K)
- Acide folique (vitamine B9)
- Antioxydants

Cette composition en fait un aliment intéressant pour soutenir l'organisme après les mois d'hiver, souvent marqués par une alimentation plus riche et moins variée.

L'asperge est également connue pour son effet diurétique naturel.

Elle favorise l'élimination de l'eau et des toxines par les reins, ce qui peut contribuer à une sensation de légèreté.

Cet effet est notamment lié à la présence d'acides aminés et de composés soufrés qui stimulent la fonction rénale.



Un symbole de "renouveau alimentaire" printanier

Santé : la technologie PET-IRM fait son entrée au Maroc

Par Salma Chmanti Houari

Le Maroc franchit un cap important dans le domaine de l'imagerie médicale avec l'introduction de la technologie PET-IRM au sein de l'Hôpital universitaire international Mohammed VI de Rabat. Une avancée majeure qui promet d'améliorer à la fois la précision des diagnostics et le parcours des patients.

Une première technologique au Maroc et en Afrique

Le système de santé marocain s'enrichit d'un équipement de pointe avec la mise en service de la PET-IRM, une technologie de dernière génération encore peu répandue à l'échelle internationale.

Installée à l'Hôpital universitaire international Mohammed VI de Rabat, cette innovation constitue une première non seulement au Maroc, mais aussi sur le continent africain.

Ce dispositif repose sur l'intégration de deux techniques d'imagerie complémentaires : la tomographie par émission de positons (PET), qui permet d'analyser l'activité métabolique des cellules, et l'imagerie par résonance magnétique (IRM), qui offre une visualisation anatomique très précise. En combinant ces deux approches au sein d'un même appareil, les médecins disposent désormais d'un outil plus complet pour observer et comprendre les pathologies complexes.

Un diagnostic plus précis et plus rapide

L'un des principaux atouts de la PET-IRM réside dans sa capacité à fournir des images à la fois détaillées et fonctionnelles. Cette double lecture permet d'identifier avec plus de précision les lésions, d'évaluer leur évolution et d'affiner les décisions thérapeutiques.

Cette technologie est particulièrement utile dans le diagnostic et le suivi de maladies graves telles que les cancers (notamment du sein ou de la prostate), les troubles neurologiques comme la maladie d'Alzheimer, ou encore certaines pathologies cardiovasculaires et auto-immunes. En offrant une meilleure compréhension des mécanismes de la maladie, elle ouvre la voie à une médecine plus personnalisée et plus efficace.

Au-delà de la performance médicale, la PET-IRM apporte également des bénéfices concrets pour les patients.

Grâce à son fonctionnement "tout-en-un", elle permet de réaliser en une seule séance des examens qui nécessitaient auparavant plusieurs rendez-vous.

Cette approche réduit considérablement les délais de diagnostic et limite les déplacements, tout en améliorant le confort des patients.

Elle contribue également à une meilleure coordination entre les équipes médicales, qui disposent d'une vision globale et cohérente des résultats.

Autre avantage notable : la réduction de l'exposition aux radiations par rapport à certaines techniques d'imagerie traditionnelles, ce qui renforce la sécurité des patients.

Un pas vers la médecine de précision au Maroc

L'introduction de cette technologie s'inscrit dans une dynamique plus large de modernisation du système de santé marocain.



By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE BANQUE,

Mais elle investit
dans votre intelligence.



CHAQUE JOUR, NOUS PLAÇONS L'ESSENTIEL
AU BON ENDROIT : **DANS VOTRE ESPRIT.**

WWW.LODJ.MA

By Lady



QUAND L'INFO
PREND DU SENS

DEBATS

www.pressplus.ma

كتاب الرأى



Edito

Environnement

Revenons à nos moutons !

Par Hafid Fassi Fihri

Pour la fête du sacrifice, de grâce un mouton bio et cent pour cent marocain

Après le sacrifice raté ou reporté de l'an dernier, les précipitations abondantes ont ravivé la promesse d'une saison agricole florissante avec un niveau de pluviométrie bénéfique pour le cheptel.

Et partant, d'une fête du sacrifice avec énormément de choix pour les consommateurs.

Les marocains sont certes généralement très ouverts aux autres cultures, mais honnêtement avec des moutons venus du Brésil, du tango argentin, d'Espagne ou de Bulgarie, la sauce avait du mal à passer.

Même si l'herbe donne toujours cette impression d'être plus verte lorsqu'elle vient d'ailleurs !

Un mouton 100 % marocain

Si la cuisine devait être le dernier bastion d'un patriotisme largement partagé en l'occurrence par les nôtres, rien ne peut mieux faire vibrer un bon marocain qu'un mouton des plaines de la Chaouia, des Sraghnas, ou du Moyen Atlas.

Il y a une certaine forme de norme tribale qui veut que la majorité des marocains moyens restent attachés aux produits du crû et du terroir. Néanmoins, nonobstant le plan Maroc Vert, les stratégies pour développer l'élevage et les réalisations affichées lors du Salon de l'agriculture, il est légitime de se demander ce serait quoi un mouton cent pour cent marocain, avec quelle norme de qualité et quelle certification ?

Une filière locale valorisée !

D'ici à la fête du sacrifice, le débat des consommateurs sera essentiellement centré sur les prix et malheureusement pas sur la qualité des bêtes proposées sur le marché.

On n'ira pas jusqu'à réclamer des moutons bio car il ne faut pas exagérer non plus, mais le consommateur est en droit d'exiger une filière locale valorisée, de disposer en permanence de toutes les informations essentielles quant à la qualité génétique des troupeaux, l'alimentation des bêtes et les contrôles effectués par les services vétérinaires du ministère de l'agriculture.

Malheureusement, ce droit n'est pas encore garanti et consacré par la législation, mais le consommateur en a, par ailleurs, franchement marre de se voir entendre que les prix des moutons explosent à cause de la guerre d'Ukraine, du blocage du détroit d'Ormuz, de la bourse de Wall street ou des cours du Brent et du brut !

Après moult incessants sacrifices, le citoyen marocain aspire à une fête paisible avec un mouton à l'image des bénédictions dont Allah a gratifié le Royaume avec des pluies abondantes et le spectre de la sécheresse et la menace de la pénurie d'eau qui se sont éloignés.

LODJI

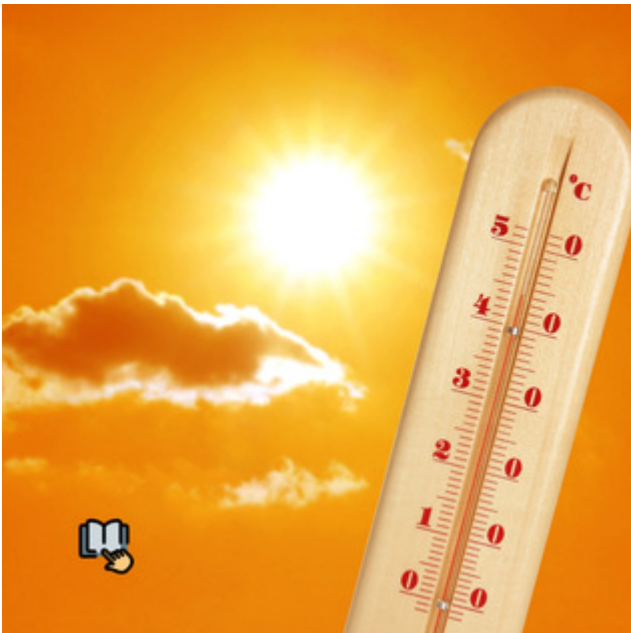


**L'ACTUALITÉ
NE S'ARRÊTE JAMAIS.**

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



"Sommes-nous prêts à encaisser un nouvel épisode chaud majeur dans un climat déjà déréglé ?"

Un été très, très chaud ? El Niño revient avec des records de chaleur en 2026-2027

Au Maroc, la menace ne viendra pas forcément d'un "effet El Niño" spectaculaire et direct, mais d'un cocktail bien plus redoutable : chaleur accrue, pression sur l'eau, fragilité agricole et tension sur les prix.

Dans une Afrique du Nord qui se réchauffe plus vite que le reste du continent, où les récoltes céréalières ont déjà été pénalisées par le déficit de pluie et les températures extrêmes, le vrai danger est clair : qu'un nouvel épisode chaud mondial vienne aggraver une vulnérabilité déjà installée. Autrement dit, pour le Royaume, l'alerte n'est pas théorique. Elle porte un nom très concret : canicule, sécheresse, stress hydrique et pouvoir d'achat sous pression. Le signal se renforce.

À la mi-avril 2026, les grands centres de prévision convergent vers un retour probable d'El Niño à partir de l'été, après une La Niña faible et de courte durée.

NOAA estime qu'El Niño a 61 % de chances d'émerger dès la période mai-juillet et de persister jusqu'à la fin de 2026. Météo-France va dans le même sens et juge le phénomène "très probable" à partir de l'été.

EasyJet frappe fort : Marrakech devient sa première base aérienne en Afrique

Un tournant stratégique qui propulse le Maroc au cœur du trafic aérien international.

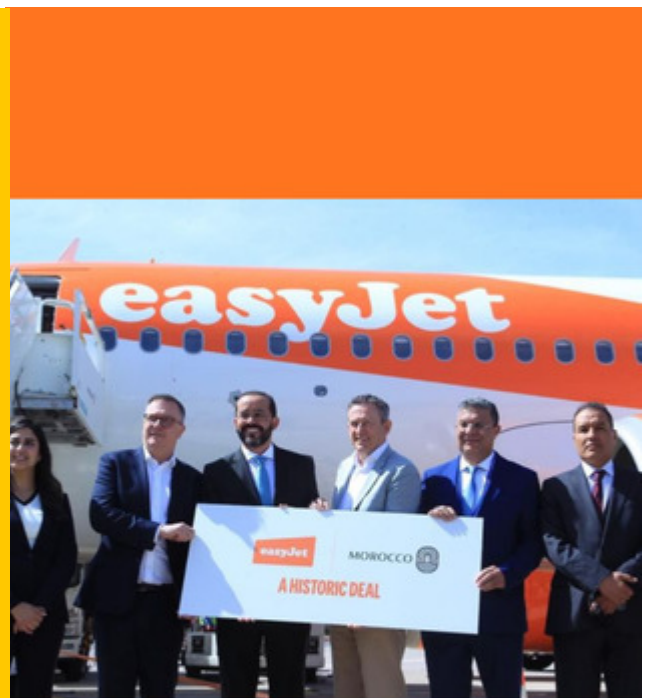
C'est une annonce qui confirme le positionnement croissant du Maroc sur la carte mondiale du transport aérien. La compagnie britannique EasyJet a officiellement lancé sa toute première base aérienne en Afrique à Marrakech.

Une décision stratégique qui marque une nouvelle étape dans le développement du tourisme et de la connectivité du Royaume.

Avec cette implantation à l'aéroport de Marrakech-Ménara, la compagnie low-cost franchit un cap symbolique. Jusqu'ici très présente en Europe, elle choisit désormais le Maroc comme point d'ancrage sur le continent africain.

Cette base, opérationnelle toute l'année, permet à la compagnie de renforcer significativement ses capacités. Dès son lancement, elle propose un volume impressionnant d'environ 4 millions de sièges à destination et en provenance du Maroc.

Ce choix n'est pas anodin. Marrakech, déjà l'une des destinations touristiques les plus dynamiques du pays, devient ainsi un véritable carrefour aérien reliant l'Europe à l'Afrique. Derrière cette ouverture se cache un investissement conséquent. La base repose sur le déploiement de trois avions Airbus, pour un budget global estimé à plus de 150 millions d'euros.



Un investissement massif et structurant



Conso & Environnement



Carburants : Leila Benali a-t-elle vraiment rassuré les Marocains ?

Lors de sa récente intervention au Parlement, en début de semaine, Leila Benali, ministre de la Transition énergétique, a voulu afficher un discours de maîtrise et de sérénité sur l'évolution du marché des carburants dans un contexte international sous forte tension.

Mais ce message a-t-il réellement rassuré les consommateurs marocains ?

Ou a-t-elle, au contraire, laissé planer davantage de doutes sur ce qui pourrait les attendre dans les prochains jours ?

Alors que les prix à la pompe ont déjà enregistré deux hausses en l'espace de quinze jours, la ministre a choisi de ne pas s'attarder sur la réalité immédiate du marché ni sur les inquiétudes croissantes liées à une nouvelle flambée des tarifs.

Dans le même temps, les spéculations autour d'un gasoil qui pourrait atteindre des niveaux inédits continuent d'alimenter les conversations et les craintes.

500 millions pour un CO₂ made in Morocco

Le groupe Cosumar inaugure une unité de production de gaz carbonique liquide (LCO₂) à Casablanca, une première au Maroc.

Jusqu'ici entièrement importé, le CO₂ sera désormais fabriqué localement à partir des émissions récupérées de sa raffinerie. La mise en service est prévue fin 2026, avec une capacité initiale de 20.000 tonnes par an.

Le gaz produit répond aux normes internationales ISBT et EIGA, garantissant une pureté supérieure à 99,9%.

Cosumar vise à sécuriser l'approvisionnement des secteurs des boissons, de la santé, de l'agroalimentaire, de la cryogénie, de l'agriculture et du dessalement, jusqu'ici dépendants des importations.

La raffinerie récupère le CO₂ rejeté pour le transformer en ressource valorisable, créant ainsi un flux industriel recyclé en matière première de haute qualité.

Le projet représente 500 millions de dirhams et renforce l'indépendance industrielle du Maroc. Il garantit aux entreprises locales un approvisionnement fiable et régulier, tout en stimulant la production locale.

Le modèle développé par des ingénieurs marocains sera étendu à d'autres régions du pays.

Au plan environnemental, l'initiative est marquante : le CO₂ est recyclé, réduisant l'empreinte carbone du site.

Cosumar prévoit à terme de produire un gaz « vert » à partir de déchets végétaux, renforçant la durabilité de l'industrie nationale.

Ce gaz carbonique local sera utilisé dans des applications sensibles et techniques, respectant les standards internationaux de qualité et de sécurité.





Conso & Environnement



Ce concurrent fantôme, ce n'est pas Free comme opérateur local.

Free Max : au Maroc, le vrai choc pourrait venir d'un concurrent fantôme

Le séisme n'a pas eu lieu à Rabat, Casablanca ou Marrakech. Il est parti de France.

Le 31 mars 2026, Free, l'opérateur de Xavier Niel, a lancé Free Max, un forfait mobile présenté comme incluant internet illimité en France et dans plus de 135 destinations, dont le Maroc, pour 29,99 euros par mois, ou 19,99 euros pour les abonnés Freebox.

À première vue, cette annonce concerne surtout le marché français. Pourtant, elle pose une question très marocaine.

Car Free n'entre pas directement au Maroc, ne déploie pas d'antennes, ne demande pas de licence locale et ne concurrence pas frontalement Maroc Telecom, Orange Maroc ou inwi. Mais dans les faits, un concurrent fantôme est déjà là : celui qui change la manière dont une partie des clients compare, juge et attend un service mobile.

L'État investit dans l'eau et le climat : 600.000 dirhams pour la recherche agricole

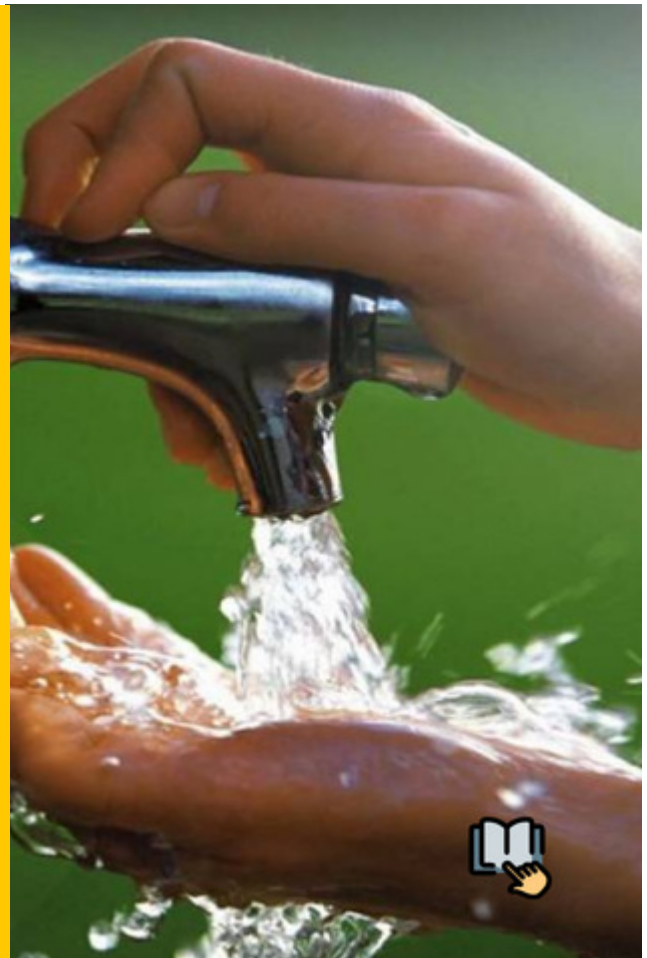
Le ministère de l'Agriculture lance l'édition 2026 du Mécanisme compétitif de recherche, développement et vulgarisation, avec un focus sur l'eau et le climat. Jusqu'à 600.000 dirhams à décrocher pour des projets innovants sur le terrain.

Le Mécanisme compétitif de recherche, développement et vulgarisation n'est pas un simple coup de pouce. Tout est encadré pour rapprocher recherche et terrain.

Les projets doivent associer plusieurs institutions comme l'INRA, l'IAV Hassan II, l'ENA et l'ENFI et inclure un doctorant pour renforcer le lien avec le monde académique. Chaque projet est piloté par un coordonnateur chercheur, garant de la qualité scientifique et du suivi financier.

L'objectif est de faire passer la recherche du labo aux champs, pour que les innovations profitent directement aux agriculteurs et éleveurs marocains.

Au moins 20% du budget doit être consacré à la diffusion des résultats afin que les solutions ne restent pas théoriques. Pour 2026, le ministère cible cinq priorités majeures. L'accent est mis sur l'adaptation des systèmes agricoles aux changements climatiques grâce à des pratiques agroécologiques.





Conso & Environnement

SIAM 2026 : Le Ministère de l'Agriculture organise une conférence de haut niveau sur la production animale et la transformation des systèmes alimentaires

Meknès, le 21 avril 2026 – Dans le cadre de la 18^e édition du Salon International de l'Agriculture au Maroc (SIAM), le Ministère de l'Agriculture, de la Pêche Maritime, du Développement Rural et des Eaux et Forêts a tenu, une conférence de haut niveau sur le thème "Production animale et transformation des systèmes alimentaires".

Par Mohamed Ait Bellahcen

Cet événement a rassemblé des personnalités politiques de premier plan, des décideurs, des responsables d'organisations internationales, des experts, des chercheurs et des professionnels du secteur, consolidant ainsi son rôle en tant qu'espace stratégique de dialogue sur l'avenir de l'agriculture.

La session inaugurale a été ouverte par M. Ahmed El Bouari, Ministre de l'Agriculture, et a vu la participation de M. José Manuel Fernandes, Ministre de l'Agriculture et des Affaires Maritimes de la République Portugaise, Mme Annie Genevard, Ministre de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Souveraineté alimentaire de la République Française, et M. Bruno Nabagne Kone, Ministre de l'Agriculture, du Développement Rural et des Productions Vivrières de la République de Côte d'Ivoire.

Cette conférence s'inscrit dans une dynamique de réflexion sur la transformation des systèmes de production animale, face à des défis tels que le changement climatique, la pression sur les ressources naturelles, la volatilité des marchés et l'évolution des modes de consommation. Dans son allocution, le Ministre a souligné que cette initiative fait partie de la mise en œuvre de la stratégie "Génération Green 2020-2030", qui vise à intégrer durabilité, résilience et valorisation du capital humain dans le développement agricole. La production animale joue un rôle central dans l'économie nationale, représentant près de 35 % du PIB agricole et assurant des revenus à environ 1,2 million d'éleveurs, générant 135 millions de journées de travail par an. Dans un monde en mutation, la transformation des filières animales est devenue une nécessité stratégique, visant à allier performance économique, durabilité environnementale et exigences de qualité.

La conférence a été structurée autour de deux panels de haut niveau. Le premier a abordé la résilience des systèmes de production animale, tandis que le second s'est concentré sur la consommation des produits animaux, les déterminants des marchés de la viande, et les tendances de consommation à l'échelle mondiale.

Les échanges ont permis de mettre en avant des expériences inspirantes tant nationales qu'internationales, tout en identifiant des leviers stratégiques pour accompagner la transformation du secteur. Parmi les priorités évoquées figuraient le développement d'une alimentation animale durable, la modernisation des exploitations, l'amélioration génétique et l'adaptation aux nouvelles attentes des consommateurs.

Cette conférence définit le SIAM comme une plateforme internationale de référence pour définir collectivement les trajectoires d'avenir de l'agriculture et des systèmes alimentaires.





Littérature de Salon

Dans un pays où la rentrée littéraire n'est absolument pas une tradition bien établie, le salon du livre est une excellente nouvelle

Par Hafid Fassi Fihri

Certes, si un festival de cinéma ne remplace en rien une véritable industrie cinématographique, un Salon du livre ne peut en aucun cas se substituer à une florissante filière du livre.

S'il n'est pas question de cracher dans la soupe qui nous sert de bouillon de culture, on peut néanmoins se demander s'il existe des maisons d'édition marocaines qui font des bénéfices considérable, des best seller dont tout le monde parle, des librairies qui ne font pas faillite, voire des auteurs et des écrivains qui arrivent à vivre et subsister du labeur de leur plume.

Le jour où un film marocain cartonnera dans les salles de cinéma et fera des bénéfices se chiffrant à des dizaines de millions de dirhams est encore assez lointain.

La nuit se couchera très longtemps encore avant qu'un livre publié au Maroc ne se vende en dizaines de milliers d'exemplaires et que son auteur devienne très riche !

Le jour où un film marocain cartonnera dans les salles de cinéma et fera des bénéfices se chiffrant à des dizaines de millions de dirhams est encore assez lointain !

Et la nuit se couchera très longtemps encore avant qu'un livre publié au Maroc ne se vende en dizaines de milliers d'exemplaires et que son auteur devienne très riche !

Le jour où un film marocain cartonnera dans les salles de cinéma et fera des bénéfices se chiffrant à des dizaines de millions de dirhams est encore assez lointain !

Le Salon du livre de Rabat gagnerait certainement à voyager à travers

toutes les régions du Royaume et surtout à rester ouvert toute l'année de manière virtuelle sur une plateforme numérique qui reste à inventer.

Sinon, il y a un gros débat, silencieux certes et c'est cela le paradoxe, entre les irréductibles, les derniers mohicans, qui demeurent attachés aux livres malgré la crise du secteur et la conjoncture compliquée et cette frange de la population qui a définitivement tourné la page du chapitre de la lecture, préférant les réseaux sociaux, les tweets et les post mal écrits, dans une langue qui ne ressemble ni à de l'arabe ni à du français.

Ce n'est pas pour juger, et encore moins pour jouer les mauvaises langues, mais il se peut que de cette "harira" de culture jaillisse un grand écrivain qui, en darija ou presque, décrira avec succès les tourments et les angoisses de la société marocaine à l'époque actuelle.

Après tout, le grand art n'est-ce pas de dépeindre les grandes tendances qui traversent une période historique tout en la présentant sous l'aspect d'un destin personnel !?

Tout le reste n'est que mauvaise littérature justement

Pour ironiser un peu, il n'y a qu'un seul prix qui intéresse un écrivain et c'est juste le prix du livre .



MAÎTRISER L'IA PLUTOT QUE LA SUBIR.



L'analyse complète et les contenus enrichis sont à découvrir dans la version augmentée de IAMAG sur PressPlus.

By Lady

WWW.PRESSPLUS.MA





Culture



Un événement de reconnaissance internationale

Tétouan célébrée comme capitale méditerranéenne de la culture et du dialogue 2026

Le ministre de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, Mohamed Mehdi Bensaid, a officiellement lancé, jeudi soir à Tétouan, les festivités de "Tétouan, capitale méditerranéenne de la culture et du dialogue 2026".

Cet événement a réuni de nombreuses personnalités politiques et diplomatiques, marocaines et étrangères, ainsi qu'un large panel d'artistes, d'intellectuels et d'acteurs de la société civile. Choisie comme capitale méditerranéenne de la culture et du dialogue 2026 aux côtés de la ville italienne de Matera, Tétouan accueillera pendant trois jours une série d'activités culturelles variées, comprenant des expositions artistiques et artisanales, des soirées musicales, ainsi que des rencontres intellectuelles et culturelles. Cet événement vise à mettre en lumière la richesse de son patrimoine matériel et immatériel.



SIEL Rabat 2026 : la France invitée d'honneur pour une 31e édition ouverte, créative et populaire

Du 1er au 10 mai 2026, le SIEL de Rabat met la France à l'honneur.

Dix jours de rencontres, lectures, ateliers, cinéma et concerts pour célébrer le livre et le dialogue franco-marocain.

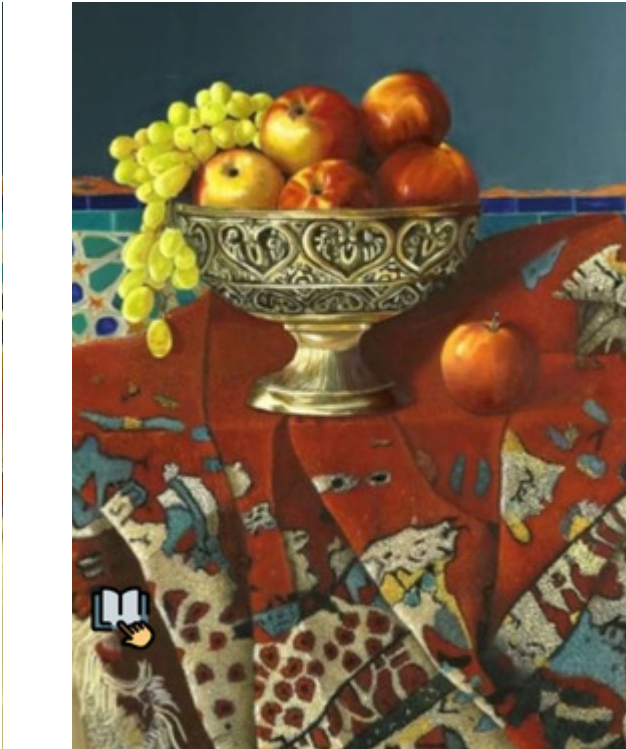
Cette édition s'inscrit dans un contexte exceptionnel de circulation des idées et des cultures: après avoir accueilli le Maroc comme invité d'honneur au Festival du Livre de Paris en 2025, la France est à son tour célébrée à Rabat, ville désignée Capitale mondiale du livre par l'UNESCO pour 2026-2027.

Au cœur du salon, le Pavillon France, coordonné par l'Institut français du Maroc, se veut un espace vivant et ouvert. Plus de 120 rendez-vous y sont annoncés : rencontres et signatures avec les auteurs, conférences et lectures, quiz, ateliers et jeux pour s'approprier le livre de manière ludique et conviviale.

En parallèle, des rencontres professionnelles réuniront éditeurs, auteurs et experts des deux rives pour débattre des grands enjeux actuels du livre et de la lecture.



Des voix majeures au rendez-vous



Nature morte : Halima Forati, une exploration contemporaine à la Villa des arts de Rabat

Jusqu'au 31 mai 2026, la Villa des arts de Rabat accueille "Nature morte", une exposition captivante de l'artiste marocaine autodidacte Halima Forati.

Cette présentation se distingue par sa précision et sa profondeur introspective.

Dès le début, l'exposition impose un rythme unique, invitant le visiteur à observer et à questionner ce qu'il voit. L'œuvre de Halima Forati frôle l'hyperréalisme, s'appuyant sur un rendu minutieux où chaque détail est traité avec une rigueur méthodique.

La photographie, réalisée par l'artiste elle-même, joue un rôle essentiel dans la création de ses toiles. Elle n'est pas simplement un outil, mais un prolongement de son geste artistique, permettant une maîtrise totale de son processus créatif. Cette autonomie éloigne toute dépendance à des sources extérieures, ancrant son œuvre dans une démarche profondément personnelle.

Bien que le titre de l'exposition évoque un genre classique, la nature morte est ici réinterprétée avec une sensibilité moderne.

« Calle Málaga » : Maryam Touzani raconte la vie et la mémoire à Tanger

Découvrez « Calle Málaga », le nouveau film de Maryam Touzani avec Carmen Maura, qui explore la mémoire, le deuil et la résistance intime à travers l'histoire d'une femme âgée à Tanger.

À partir du 22 avril, les salles marocaines présentent « Calle Málaga », le dernier film de Maryam Touzani, porté par l'actrice espagnole Carmen Maura.

Ce film transforme un appartement à Tanger en un espace de mémoire, de deuil et de résistance intime. S'inscrivant dans une approche cinématographique centrée sur l'intime, il interroge la vieillesse, l'attachement aux lieux et la persistance du désir. La réalisation de ce film est née d'une expérience personnelle de la cinéaste, qui a écrit l'histoire après la perte de sa mère.

Ce moment de douleur a suscité une nécessité de transformation : faire de la souffrance non pas un point d'arrêt, mais un mouvement porteur de vitalité. Cette tension entre mélancolie et énergie discrète donne au récit une tonalité unique.

Le personnage de María Ángeles, interprété par Carmen Maura, est inspiré de plusieurs figures réelles, notamment la mère de la réalisatrice et sa grand-mère andalouse, qui a vécu rue Málaga à Tanger.





Prix Cheikh Zayed du Livre : un palmarès qui honore la critique, la traduction et les institutions culturelles

La « Prix Cheikh Zayed du Livre » a décerné le Prix du jeune auteur au chercheur marocain Mustafa Rajwan pour son ouvrage « Intrigues et personnages : l'approche rhétorique et argumentative du roman arabe » (2025, دار كنوز المعرفة). Le jury salue une contribution qui « développe la rhétorique arabe moderne et la réhabilite comme une discipline vivante, capable de lire la littérature contemporaine ».

L'ouvrage s'inscrit dans les courants critiques contemporains qui redonnent à la rhétorique sa force d'outil analytique pour appréhender le récit moderne : après un ancrage théorique convoquant l'héritage rhétorique arabe et le confrontant aux acquis occidentaux, il propose des analyses appliquées qui dévoilent, de manière méthodique et argumentative, les mécanismes de construction de la trame et de formation des personnages. Dans la catégorie Littérature, l'écrivain égyptien Ashraf El-Ashmawi a été récompensé pour son roman « Mawalid Hadiqat al-Hayawan » (2024, الدار المصرية اللبنانية).

BookTok au Maroc : une révolution de la lecture à l'ère numérique

Le phénomène BookTok transforme la lecture au Maroc, avec des créateurs qui partagent leurs recommandations sur TikTok, redonnant vie à la littérature auprès des jeunes. Longtemps perçue comme une activité en déclin, la lecture trouve aujourd'hui un second souffle... sur les écrans des smartphones.

Né sur TikTok, le phénomène "BookTok" s'est imposé comme un véritable moteur de prescription littéraire à l'échelle mondiale.

Le principe est simple : des vidéos courtes, rythmées et souvent émotionnelles, dans lesquelles des internautes partagent leurs coups de cœur, leurs critiques ou des extraits marquants.

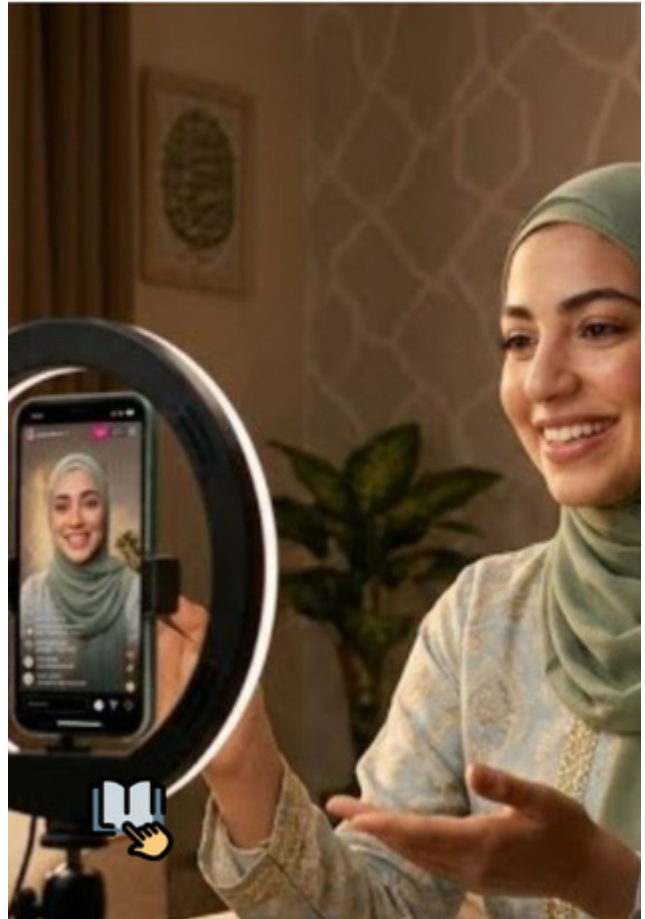
Au Maroc, cette tendance prend progressivement de l'ampleur.

Sur les fils d'actualité, les livres s'invitent désormais entre deux contenus humoristiques ou lifestyle.

Résultat : des milliers de jeunes découvrent ou redécouvrent le plaisir de lire. Parmi les figures émergentes du BookTok marocain, plusieurs créateurs se démarquent par leur ton, leur authenticité et leur proximité avec leur communauté.

Ces profils, encore peu médiatisés, jouent un rôle clé : celui de nouveaux prescripteurs culturels, capables d'influencer les choix de lecture bien au-delà des cercles traditionnels.

Le succès de BookTok repose sur une recette bien particulière : l'émotion.



By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma



♥ Coup de coeur

Arthur, le réceptionniste fantôme de Marrakech ?

Yassine gérait à distance un riad Airbnb à Marrakech. Entre les messages des voyageurs, les check-in tardifs, les codes d'accès, le ménage et les petits imprévus du quotidien, il a fini par créer Arthur, un agent IA capable d'orchestrer presque toute l'expérience client. Invisible, réactif et toujours disponible, ce "réceptionniste" d'un nouveau genre est vite devenu le vrai chef d'orchestre discret de Dar Mimi.

Au début, ce n'était qu'un problème de fatigue.

Le lieu s'appelait Dar Mimi. Deux patios, une terrasse blanche, des coussins couleur safran, et ce silence rare que les visiteurs prennent pour de la magie, alors qu'il s'agit souvent simplement d'un bon mur et d'une vieille porte en bois.

Le problème, ce n'était pas la maison. Le problème, c'était le téléphone.

À toute heure, il vibrait.

À 6h12 : "Hi, can we check in earlier?"

À 23h48 : "We can't find the key box."

À 1h17 : "Is the hot water working?"

À 5h03 : "Sorry, our flight changed."

Yassine gérait tout seul, entre Casablanca, Marrakech et des journées déjà saturées. Il répondait dans les taxis, entre deux réunions, au café, dans les embouteillages, parfois même à moitié endormi.

Un matin, il s'est surpris à envoyer à une cliente allemande le code de la serrure... de sa propre porte de garage.

C'est ce jour-là qu'il a décidé de créer Arthur.

Le prénom n'avait rien de marocain, rien de technologique non plus. Justement. Il voulait un nom qui inspire confiance, un nom de majordome calme, invisible, presque britannique, capable de répondre sans jamais s'énerver, sans jamais oublier, sans jamais dormir.

Au départ, Arthur ne faisait presque rien. Il envoyait les consignes d'arrivée, rappelait le code du boîtier, partageait la localisation, indiquait l'heure du check-in. Puis Yassine lui a appris à reconnaître les urgences, à distinguer un vrai problème d'un simple stress de voyage, à parler avec les voyageurs en anglais, en français, parfois en espagnol approximatif, et surtout à coordonner la femme de ménage en darija sur WhatsApp.

Très vite, quelque chose d'étrange s'est produit.

Arthur n'écrivait plus seulement.

Arthur organisait.

Il confirmait les départs tardifs, signalait les draps à changer, rappelait

qu'il manquait une bouteille d'eau dans la chambre du haut, relançait un paiement oublié avec une politesse désarmante, et pouvait expliquer à un couple canadien, dans un français impeccable, pourquoi il valait mieux éviter d'arriver en voiture jusqu'à la porte de la médina.

La première personne à soupçonner que quelque chose n'était pas normal fut Latifa, la gouvernante.

Elle demanda un jour à Yassine :

— Hada Arthur, fin kayn ?

Où est-il, cet Arthur ?

Yassine répondit en souriant :

— Arthur ? Mashi insan.

Arthur n'est pas un humain.

Latifa crut d'abord à une blague. Puis elle remarqua que ce fameux Arthur répondait plus vite que tout le monde, à n'importe quelle heure, sans faute, sans humeur, sans retard.

Continuer la lecture de cette histoire en cliquant sur l'image



LODJ

WEB RADIO

By Lodj

RR22

La web
Radio
des
marocains
du monde



WWW.LODJ.MA



literature, what's new ?

Poème du mois

🎵 Le bleu et le blanc

**Entre la page qui respire et l'écran qui veille,
il y a deux clartés, deux façons d'habiter le monde.
L'une apaise, l'autre appelle.
Et chacune, à sa manière, éclaire nos nuits.**

À chacun sa lumière, le bleu et le blanc,
Le feu de l'écran, le silence du temps.
À chacun sa lumière, son rêve, son élan,
Le bleu pour la vitesse, le blanc pour le vivant.

Le livre ouvre ses bras dans un calme ancien,
Ses pages ont l'odeur des matins sans fin.
Une lampe se pose sur le grain du papier,
Et le monde ralentit pour mieux respirer.

L'écran, lui, s'allume comme une ville la nuit,
Il clignote, il appelle, il promet l'infini.
Dans sa lumière bleue passent mille chemins,
Des visages, des nouvelles, et le bruit du demain.
Le blanc d'un livre éclaire sans jamais bousculer,
Il laisse au cœur le temps de douter, de penser.

Chaque mot y descend comme une pluie légère,
Et trace dans l'esprit une route sincère.

Le bleu d'un écran découpe l'instant,
Il va vite, très vite, comme un fleuve pressant.
Il rassemble le monde au creux de la main,
Mais parfois nous éloigne du plus simple chemin.

Sous la lampe, un roman devient presque un pays,
On y marche en silence, on y refait sa vie.
Les phrases sont des portes, les marges des jardins,
Où l'âme peut s'asseoir jusqu'au petit matin.

Sous l'écran, tout défile en images, en éclats,
Un savoir immédiat qui ne s'attarde pas.
On apprend, on regarde, on traverse des mers,

Mais la nuit reste parfois plus vide que claire.

Le blanc ressemble au souffle d'une paix retrouvée,
À la main qui tourne une page sans trembler.
Il éclaire de dedans, sans bruit, sans vanité,
Comme une vérité qui n'a rien à prouver.

Le bleu ressemble aux néons d'une époque debout,
À l'urgence moderne qui passe partout.
Il éclaire les visages, les villes, les débats,
Mais fatigue parfois les yeux qui n'en peuvent pas.
Pourtant je ne choisis ni l'un ni l'autre en guerre,
Car chacun porte un monde, chacun a sa lumière.
Le livre garde la profondeur des saisons,
L'écran offre la fenêtre et l'immense horizon...



By Lody

CIVISME
التحضر

ENGAGEMENT
التخراط

LES
5V

DE L'ODJ MÉDIA

PARTICIPATION
المشاركة

CITOYENNETÉ
المواطنة

BÉNÉVOLAT
التطوع

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 :

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Édito : Et si la santé commençait la nuit ?

Nous avons appris à parler de santé comme on compose un programme de bonne conduite.

Manger équilibré. Bouger davantage. Réduire le stress. Faire des bilans.

Boire plus d'eau.

Éviter les excès. Toute cette grammaire du bien-être moderne a sa logique, sa pertinence, parfois même sa noblesse.

Mais dans cette grande pédagogie de la vie saine, un pilier essentiel est resté trop souvent en marge, comme s'il allait de soi, comme s'il n'appelait ni défense ni reconquête : le sommeil.

C'est sans doute l'une des grandes contradictions de notre époque. Jamais nous n'avons autant parlé de longévité, de prévention, de performance physique, d'équilibre mental, de santé globale. Et jamais, dans le même temps, nous n'avons autant malmené nos nuits. Nous vivons sous la lumière des écrans, dans la tyrannie des notifications, dans des journées qui débordent jusque dans le lit, dans une culture qui admire la disponibilité permanente et qui soupçonne presque le repos d'être une faiblesse.

Nous voulons être partout, tout le temps, joignables, réactifs, productifs, visibles. Le sommeil, lui, demande exactement l'inverse : se retirer, ralentir, couper, s'abandonner, accepter l'interruption.

Au fond, le sommeil souffre d'un malentendu moderne. Nous le traitons encore trop souvent comme un temps mort, comme un moment improductif, comme une parenthèse que l'on peut raccourcir sans trop de conséquences. On rogne sur sa nuit pour travailler davantage, regarder encore un épisode, répondre à un dernier message, prolonger une soirée, repousser une angoisse ou simplement grappiller un peu de temps pour soi.

Et l'on finit par considérer comme normale une fatigue qui ne devrait jamais l'être.

Or c'est précisément là que commence l'aveuglement. Car le sommeil n'est pas le résidu de la journée. Il n'est pas la simple

extinction des fonctions nobles de l'existence. Il est au contraire l'un des grands ateliers invisibles de notre santé. C'est la nuit que le corps récupère, que le cerveau trie, que la mémoire consolide, que certains équilibres hormonaux se réajustent, que la tension redescend, que l'organisme tente, silencieusement, de réparer ce que le jour use.

Le sommeil n'est pas un luxe pour gens disciplinés. Il est une fonction vitale, au même titre que respirer, boire, manger, se protéger.

C'est pourquoi le sommeil mérite aujourd'hui mieux que quelques conseils épars de développement personnel ou des recettes simplistes sur les réseaux sociaux. Il mérite un vrai retour au centre.



Non pas comme sujet de détente un peu vague, mais comme question de santé publique, de mode de vie, de rapport au temps, de civilisation presque.

Car mal dormir n'est pas seulement une affaire individuelle.

C'est aussi le symptôme d'un monde qui peine à ménager des rythmes humains. Une société qui dort mal est souvent une société qui accélère trop, qui éclaire trop, qui sollicite trop, qui répare mal.

Le plus frappant, peut-être, est que nous avons fini par banaliser les signes du dérèglement.

Être épuisé au réveil. Avoir le cerveau cotonneux. Vivre sous caféine. Compenser

le manque de sommeil par du sucre, de l'énerverment ou une irritabilité devenue ordinaire.

Se réveiller déjà fatigué et appeler cela une semaine normale. Comme si le corps devait s'adapter à tout, absorber l'excès, encaisser la cadence sans jamais présenter la facture. Mais le sommeil, lui, tient la comptabilité secrète de nos vies.

Ce dossier veut donc remettre les choses à l'endroit. Il ne s'agit pas de transformer le sommeil en obsession supplémentaire, ni d'ajouter de la culpabilité à la fatigue. Il s'agit plutôt de lui rendre sa dignité de fondation. Comprendre pourquoi nous dormons si mal.

Explorer ce que cela change pour la longévité, l'humeur, le métabolisme, l'attention.

Regarder aussi les aspects très concrets que l'on oublie souvent : le matelas, l'oreiller, la chaleur, les vacances d'été, les routines du soir, les promesses parfois utiles, parfois trompeuses, de la sleep tech.

Autrement dit, traiter le sommeil pour ce qu'il est vraiment : un fait biologique, un enjeu social, un marché en expansion, et une clé intime de l'équilibre.

Il y a dans le sommeil une leçon que notre époque a peut-être du mal à entendre. Tout ne se conquiert pas par l'accélération.

Il existe dans la vie humaine des fonctions qui réclament non pas plus d'intensité, mais plus de justesse. Dormir en fait partie. Bien dormir, ce n'est pas décrocher du réel. C'est peut-être, au contraire, lui permettre de tenir.

La santé commence certes dans l'assiette, dans le mouvement, dans la prévention. Mais elle commence aussi, et peut-être plus profondément qu'on ne l'admet, dans cette part obscure, silencieuse et décisive de nos existences : la nuit.





Dossier Spécial

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Pourquoi dort-on mal aujourd'hui ?

Écrans, stress, chaleur, charge mentale : l'époque fabrique-t-elle ses propres insomnies ?

On dit souvent que nous dormons mal "à cause du stress", comme si ce mot, à lui seul, suffisait à tout expliquer. En réalité, le mauvais sommeil contemporain est moins un accident qu'un climat.

Il ne tombe pas du ciel. Il se construit, se nourrit, s'installe au croisement de nos habitudes, de nos technologies, de nos rythmes de travail, de nos villes, de nos anxiétés et de cette étrange modernité qui nous promet la liberté tout en maintenant nos cerveaux sous tension permanente.

Dormir est un acte naturel, mais il n'a rien d'automatique. Le corps a besoin de conditions, de repères, d'un minimum de cohérence.

Or tout, ou presque, dans la vie contemporaine, semble aller dans le sens inverse. Nous vivons plus éclairés, plus stimulés, plus connectés, plus tard, plus vite. Nous avons déplacé le jour jusque dans la nuit. Et nous semblons parfois surpris que le sommeil, lui, proteste.

Le premier saboteur est bien connu, mais son pouvoir reste sous-estimé : l'écran. Téléphone, tablette, ordinateur, télévision, montre connectée, notifications, flux d'images et de messages. Le soir, nous ne descendons plus vraiment vers le repos ; nous glissons d'un écran à l'autre comme on entretient un feu intérieur qu'on ne veut pas voir s'éteindre. Le problème n'est pas seulement la lumière. C'est aussi l'état d'alerte. Chaque contenu relance l'attention. Chaque message ravive une disponibilité mentale. Chaque scroll prolonge le mouvement du monde jusque sous la couette. Le cerveau comprend alors une chose simple : ce n'est pas encore l'heure de lâcher prise.

À cela s'ajoute une difficulté plus profonde encore : beaucoup de personnes ne savent plus passer du mode activité au mode repos. Elles savent être fatiguées, mais elles ne savent plus s'endormir. La fatigue physique existe, bien sûr, mais elle cohabite souvent avec une agitation psychique continue.

Le corps réclame le lit, tandis que l'esprit continue sa journée. Il recompte les urgences, rejoue les conversations, anticipe le lendemain, s'inquiète pour l'argent, les enfants, le travail, les parents, le pays, l'avenir. La nuit devient alors non pas un refuge, mais une chambre d'écho.

C'est l'un des paradoxes les plus contemporains : nous sommes épuisés, mais intérieurement excités. Nous manquons de repos moins par manque de sommeil théorique que par incapacité croissante à entrer dans le sommeil réel. La journée ne se ferme plus. Elle reste entrouverte dans la tête.

Cette surcharge mentale touche particulièrement les vies urbaines et fragmentées. Le travail ne se termine plus toujours au bureau. Il s'infiltré dans les téléphones, les boîtes mail, les groupes WhatsApp, les petits messages "urgents" envoyés à des heures indécentes et que chacun finit, de gré ou de force, par considérer comme normaux.

À cela s'ajoutent les tâches invisibles : organiser, prévoir, penser pour les autres, tenir le calendrier familial, la logistique domestique, les imprévus.

Le soir, beaucoup de gens ne se couchent pas apaisés ; ils s'effondrent à moitié occupés.

Les nuits deviennent de plus en plus difficiles, surtout en ville, où le bruit constant, la chaleur et l'activité permanente empêchent un repos profond et continu. Même lorsque le calme revient, il est souvent trop tard pour récupérer pleinement, laissant une fatigue persistante au réveil.

Certaines habitudes du quotidien aggravent encore la situation : le café utilisé pour compenser le manque de sommeil finit par retarder l'endormissement, tandis que les repas lourds, l'alcool, les activités tardives ou les écrans stimulent le corps et l'esprit au moment où ils devraient ralentir.

Dormir peu reste parfois perçu comme une preuve de force ou d'engagement, alors que cette fatigue chronique diminue en réalité la concentration, la patience et la clarté d'esprit.

À cela s'ajoute un mode de vie où tout s'entremêle : travail, loisirs et informations envahissent les mêmes moments, empêchant de créer une véritable coupure avant la nuit. Or, le sommeil a besoin de limites et de calme pour s'installer.

Dans ces conditions, les difficultés à dormir ne relèvent pas seulement d'un manque de discipline individuelle, mais d'un rythme de vie collectif déséquilibré. Entre surcharge, stimulation permanente et absence de pause réelle, le repos devient fragile.

La nuit n'a pas disparu, mais elle est morcelée, concurrencée, et finit par peser sur les journées qu'elle était censée réparer.

Au fond, ce dérèglement du sommeil révèle un déséquilibre plus large dans la manière de vivre. À force de vouloir gagner du temps, rester disponibles en permanence et multiplier les activités, les conditions essentielles du repos ont été reléguées au second plan. Retrouver un sommeil de qualité suppose alors de redonner de la valeur aux limites, au ralentissement et à la déconnexion. Sans cela, la fatigue risque de s'installer durablement, transformant les journées en prolongement de nuits incomplètes.

By Lodj

**L'ODJ MÉDIA
N'EST PAS
UN TRIBUNAL,**
mais elle convoque les faits.



CHAQUE JOUR, NOUS DÉFENDONS
LA VÉRITÉ AVEC RIGUEUR ET IMPARTIALITÉ.

WWW.LODJ.MA



Dossier Spécial :

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Dormir mal, vieillir plus vite ?

Quand le manque de sommeil use le corps à bas bruit

Le manque de sommeil a longtemps été traité comme une simple affaire de fatigue. Une mauvaise nuit, pensait-on, se paie le lendemain par un peu d'irritabilité, quelques bâillements, une concentration en baisse et davantage de café. Puis la machine repart. Cette vision rassurante a la vie dure. Elle permet de banaliser les nuits écourtées, de minimiser les réveils nocturnes, de considérer la dette de sommeil comme un désagrément passager.

Pourtant, ce que la science et l'expérience confirment de plus en plus, c'est que le sommeil ne touche pas seulement au confort immédiat. Il agit en profondeur. Il influence la manière dont le corps récupère, régule, répare et vieillit.

Autrement dit, on ne dort pas seulement pour être en forme demain. On dort aussi pour ne pas s'user trop vite après-demain.

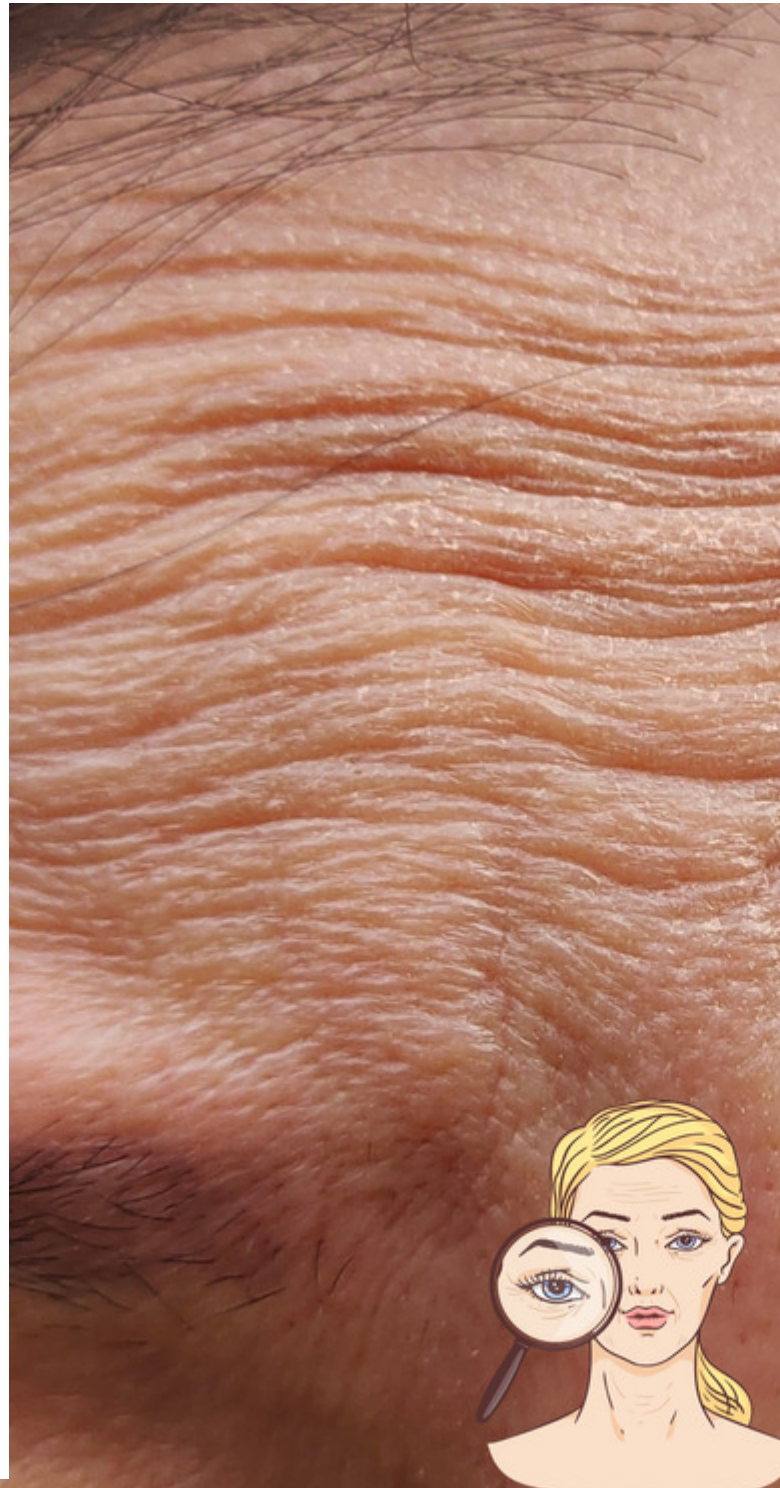
Le premier malentendu vient sans doute du fait que le sommeil est invisible. On ne voit pas ce qu'il fait. On ne sent pas toujours immédiatement ce qu'une mauvaise nuit dérègle. Le corps continue, tant bien que mal, à avancer. Mais en silence, beaucoup de grands équilibres se jouent justement pendant la nuit. Le sommeil participe à la récupération nerveuse, à la consolidation de la mémoire, à la régulation de certaines hormones, à l'équilibre métabolique, à la stabilité émotionnelle. C'est une forme de maintenance vitale, discrète mais constante.

Quand cette maintenance devient insuffisante, le corps ne s'effondre pas d'un coup. Il compense. Et c'est précisément ce qui rend le phénomène si trompeur. Nous croyons tenir, alors que nous glissons progressivement vers une forme d'usure normalisée. La première zone touchée est souvent le cerveau. Après plusieurs nuits de mauvaise qualité, les signes sont connus : attention plus fragile, difficultés à mémoriser, humeur plus instable, seuil d'irritation abaissé, sensation de brouillard mental. Mais au-delà de ces effets visibles, le sommeil joue aussi un rôle crucial dans l'organisation de l'information et dans la récupération cognitive.

Un cerveau mal reposé ne fonctionne pas seulement moins vite ; il fonctionne moins finement. Il arbitre moins bien, résiste moins bien aux émotions, gère moins bien l'imprévu.

À long terme, cette fragilisation cognitive peut peser lourd dans la qualité de vie.

Le sommeil agit aussi comme un régulateur métabolique. Lorsqu'il se dérègle durablement, l'appétit lui-même peut changer. On a plus souvent envie de sucre, de gras, de produits réconfortants. La fatigue pousse à compenser, à grignoter, à chercher un surcroît d'énergie rapide. Beaucoup de personnes qui dorment mal ne mangent pas seulement différemment : elles se sentent aussi moins disponibles pour bouger, faire du sport, cuisiner, tenir un rythme cohérent.



Le mauvais sommeil finit alors par nourrir d'autres déséquilibres : prise de poids, baisse d'activité, fatigue accrue, nouvelle dégradation du repos.

Le cercle devient difficile à briser.

Le cœur, lui aussi, paie sa part. Un sommeil insuffisant ou très fragmenté est souvent associé à une récupération physiologique incomplète. Or la nuit n'est pas un simple temps d'arrêt. C'est aussi le moment où l'organisme abaisse certains niveaux d'alerte, où le système cardiovasculaire bénéficie d'un autre régime de fonctionnement, où le corps ralentit pour mieux tenir. Quand le sommeil manque ou se dégrade, cette alternance réparatrice devient moins nette. Ce n'est pas spectaculaire, mais c'est précisément ce qui rend la question sérieuse : le vieillissement physiologique n'est pas toujours une catastrophe soudaine, il est souvent l'addition de petites altérations répétées.

Le sommeil joue également sur l'immunité.

Beaucoup connaissent intuitivement cette vérité : après plusieurs nuits mauvaises, on se sent plus vulnérable, plus fragile, moins résistant. Le corps semble moins solide, comme si ses défenses avaient perdu en précision. Là encore, le sommeil n'agit pas comme un détail. Il participe à l'équilibre général, à cette capacité de l'organisme à encaisser le quotidien, à réparer les micro-agressions, à limiter l'épuisement des systèmes de défense.

Il faut aussi parler de l'inflammation silencieuse, ce bruit de fond biologique dont on parle de plus en plus dans les approches du vieillissement.

Le mauvais sommeil, lorsqu'il devient chronique, semble favoriser un terrain moins stable, moins apaisé, moins régulé.



Le corps enregistre. Il n'oublie rien

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la manière de vieillir, en influençant non seulement la durée de vie, mais surtout la qualité de celle-ci : énergie, clarté mentale, équilibre émotionnel et capacités physiques en dépendent fortement. Lorsqu'il est insuffisant ou de mauvaise qualité, il modifie aussi le rapport au monde, rendant plus irritable, moins patient et plus vulnérable face aux difficultés du quotidien.

Malgré son importance, il reste souvent négligé au profit d'autres préoccupations de santé, comme l'alimentation ou l'activité physique, et beaucoup continuent de minimiser les effets des nuits écourtées.

À l'inverse, en faire une source d'angoisse permanente n'est pas non plus la solution : ce qui pèse réellement, c'est l'accumulation d'un mauvais sommeil sur la durée.

Ainsi, le lien entre sommeil et longévité repose sur un équilibre fondamental. Le sommeil permet au corps de se réparer et de résister à l'usure du temps. Plutôt que de chercher des solutions complexes, il rappelle qu'un élément simple et souvent négligé — laisser au corps le temps de se reposer chaque nuit — reste indispensable pour bien vivre et bien vieillir.

Et ce travail-là commence dans l'obscurité, loin des performances visibles, dans ce temps discret que nos sociétés ont eu tort de croire sacrificable.



Dossier Spécial :

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Rituels du soir, solutions naturelles : ce qui aide vraiment à mieux dormir

Retrouver le sommeil sans folklore ni recettes miracles

Quand on dort mal, on devient vite vulnérable aux promesses. Une tisane "révolutionnaire", une méthode virale, une respiration miracle, un spray d'oreiller, un complément tendance, une routine vue sur les réseaux : tout semble bon à essayer pour retrouver enfin des nuits apaisées.

Cette fébrilité est compréhensible. Le mauvais sommeil fatigue le corps, mais il épuise aussi la patience. Il pousse à chercher vite, partout, parfois n'importe comment.

Pourtant, le sommeil ne répond pas très bien aux solutions spectaculaires.

Il n'aime ni la brutalité ni l'improvisation. Il aime les signaux simples, répétés, lisibles. Il aime que le corps comprenne que la journée s'achève.

Il aime les habitudes plus que les exploits. C'est peut-être la première vérité à rappeler : mieux dormir commence rarement par un produit, mais souvent par une cohérence retrouvée.

Le rituel du soir n'est pas un luxe décoratif. Il est une manière de parler au cerveau. Dans une époque qui accélère tout, ritualiser la descente vers le sommeil revient à réintroduire une transition. Or c'est précisément ce qui manque à beaucoup de vies modernes. On ne passe plus vraiment du jour à la nuit. On passe d'une tâche à une autre, d'un écran à un autre, d'un stress à un autre, puis soudain au lit, avec l'étonnement irrité de ne pas s'endormir instantanément. Comme si le sommeil pouvait être commandé à la minute.

Un bon rituel du soir commence souvent bien avant l'heure du coucher.

Il se prépare dans la façon dont on termine la journée. Cela suppose d'abord de ralentir réellement. Non pas de s'allonger avec son téléphone en main, ni de remplacer le travail par une stimulation numérique différente, mais de créer une baisse de régime. Une lumière plus douce, un environnement un peu moins bruyant, une activité qui n'exige pas de tension supplémentaire. Lire quelques pages, écouter une musique calme, ranger doucement, marcher un peu, préparer le lendemain sans agitation, parler sans se lancer dans des débats électriques : autant de gestes modestes qui signalent au corps que le monde peut, pour quelques heures, s'éloigner.

La régularité compte aussi énormément. Le sommeil aime les repères. Se coucher tous les soirs à des heures radicalement différentes revient à brouiller le message envoyé à l'organisme. Bien sûr, la vie n'est pas un laboratoire et personne ne vit à l'heure fixe parfaite. Mais plus le rythme général est cohérent, plus le corps apprend à anticiper le repos. À l'inverse, les soirées très irrégulières, les couchers sans cesse repoussés et les réveils erratiques fragilisent l'équilibre du sommeil, parfois sans qu'on s'en rende compte.

La lumière joue ici un rôle décisif. Le soir, tout devrait aller dans le sens d'un apaisement lumineux. Or nous faisons souvent l'inverse. Nous exposons nos yeux à des écrans proches, vifs, excitants, dans des pièces fortement éclairées, jusqu'aux derniers instants avant le lit. Cette lumière n'est pas neutre. Elle maintient une forme d'alerte. Réduire l'intensité lumineuse, éloigner le téléphone, éviter les contenus trop captivants ou trop anxio-gènes, ce n'est pas du puritanisme numérique ; c'est une forme d'hygiène physiologique.

Il faut également parler du corps. Un corps crispé dort mal. Beaucoup de personnes arrivent au lit avec une tension accumulée qu'elles n'ont jamais vraiment déchargée. Le sommeil devient alors un effort au lieu d'un abandon. C'est ici que certaines solutions naturelles peuvent être utiles, à condition de ne pas les transformer en religion. Une douche tiède, quelques étirements doux, une respiration lente, une courte séance de relaxation, un moment de silence réel peuvent aider à faire descendre la pression intérieure. Pas parce qu'ils "guérissent" magiquement l'insomnie, mais parce qu'ils recréent un terrain plus favorable.

La respiration, notamment, retrouve aujourd'hui une place qu'elle n'aurait jamais dû perdre. Respirer lentement, profondément, en allongeant légèrement l'expiration, peut contribuer à calmer le système nerveux. L'intérêt n'est pas d'accomplir une performance technique.

Il est plutôt d'offrir au corps un rythme différent de celui de la journée. Dans beaucoup de cas, le sommeil a moins besoin d'être forcé que d'être autorisé.

L'alimentation du soir compte aussi. Trop lourd, le dîner retarde parfois l'endormissement. Trop tardif, il maintient l'organisme dans un travail digestif qui n'aide pas toujours au repos. Trop arrosé, il donne l'illusion de la détente tout en dégradant souvent la qualité réelle du sommeil. L'alcool, notamment, est un faux ami classique : il peut parfois assommer, mais il fragmente souvent la nuit et altère la récupération. Il en va de même pour la caféine consommée trop tard, sous forme de café, de thé fort, de sodas caféinés ou parfois même de chocolat en excès chez les plus sensibles.

Les solutions naturelles ont leur place, mais elles doivent être regardées avec maturité. Les infusions, certaines plantes apaisantes, les ambiances olfactives douces ou certains compléments peuvent aider certaines personnes, surtout lorsqu'ils s'inscrivent dans une routine globale cohérente. Mais ils ne devraient jamais masquer l'essentiel. Une tisane ne compensera pas une vie dérégulée. Une huile essentielle ne réparera pas des soirées saturées d'écrans, de stress et de chaleur. Le risque, sinon, est de transformer le sommeil en marché de petits objets consolateurs, alors qu'il réclame d'abord une écologie de vie.

La chambre, bien sûr, fait partie du rituel. On oublie souvent qu'une pièce trop chaude, trop lumineuse, trop bruyante ou trop encombrée peut maintenir une forme d'inconfort continu. Le sommeil n'exige pas le décor parfait, mais il apprécie certaines conditions : air supportable, lumière faible, relative fraîcheur, literie adaptée, sentiment de sécurité. Même l'ordre visuel peut jouer. Une chambre qui ressemble à un bureau débordé, à un centre de recharge numérique ou à une annexe du salon raconte au cerveau que la journée n'est pas complètement terminée.

La question des siestes mérite aussi une nuance. Bien utilisées, elles peuvent être réparatrices. Mal placées ou trop longues, elles peuvent retarder l'endormissement du soir, surtout chez les personnes déjà fragiles sur ce plan. Là encore, il ne faut pas raisonner en absolu, mais en équilibre. Le sommeil de nuit doit rester la colonne vertébrale. Il y a enfin une idée essentielle à préserver : vouloir mieux dormir ne doit pas devenir une nouvelle source d'anxiété. Certaines personnes se mettent à surveiller leur coucher, leur respiration, leurs réveils, leurs heures idéales, leurs rituels, leurs applications, leurs objets, au point de transformer la nuit en examen. C'est un piège fréquent. Le sommeil fuit souvent ceux qui le traquent avec trop de tension. Il demande de l'attention, oui. Mais une attention souple, non obsessionnelle.

Au fond, les meilleurs rituels du soir ont quelque chose de simple et presque ancien. Ils réintroduisent de la lenteur là où tout pousse à l'accélération. Ils remettent des seuils là où les frontières ont disparu. Ils rappellent au corps que la nuit n'est pas une panne de la vie active, mais un autre mode d'existence, plus silencieux, plus profond, plus réparateur.

On ne réapprend pas à dormir en achetant une promesse de plus.

On réapprend à dormir en redevenant lisible pour soi-même.

Et parfois, le vrai luxe n'est pas d'ajouter quelque chose à la soirée.

C'est d'en retirer assez pour que le sommeil retrouve enfin le chemin.



By Lodj



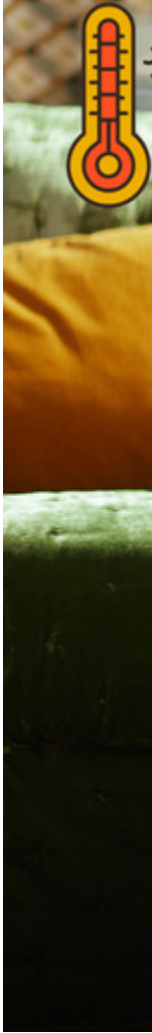
REJOIGNEZ NOTRE CHAÎNE WHATSAPP.

POUR NE RIEN RATER DE L'ACTUALITÉ !



Dossier Spécial :

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé



Le matelas : confort, marketing ou véritable enjeu de santé ?

Ce support silencieux qui peut améliorer les nuits... ou les compliquer

Quand on parle de sommeil, on pense d'abord au stress, aux écrans, à la lumière bleue, à l'anxiété, aux rythmes de vie. On pense beaucoup moins au lit lui-même. Et pourtant, le sommeil est aussi une affaire très concrète : un corps passe chaque nuit plusieurs heures allongé sur une surface qui soutient sa colonne vertébrale, répartit ses points de pression, gère plus ou moins bien la chaleur, accompagne les mouvements ou les contrarie. Autrement dit, on ne dort pas dans des idées. On dort sur un matelas.

Ce rappel peut sembler banal, presque prosaïque. Il est pourtant essentiel.

Car dans beaucoup de foyers, le matelas reste l'un des grands impensés du sommeil. On le choisit souvent une fois, puis on l'oublie pendant des années. On s'habitue à son affaissement, à ses creux, à son excès de chaleur, à ses ressorts fatigués, à son soutien inégal.

On met sur le compte de l'âge, du stress ou du dos sensible ce qui vient parfois, au moins en partie, d'un support devenu inadapté.

Le corps, lui, s'adapte tant bien que mal. Jusqu'au moment où il commence à se plaindre.

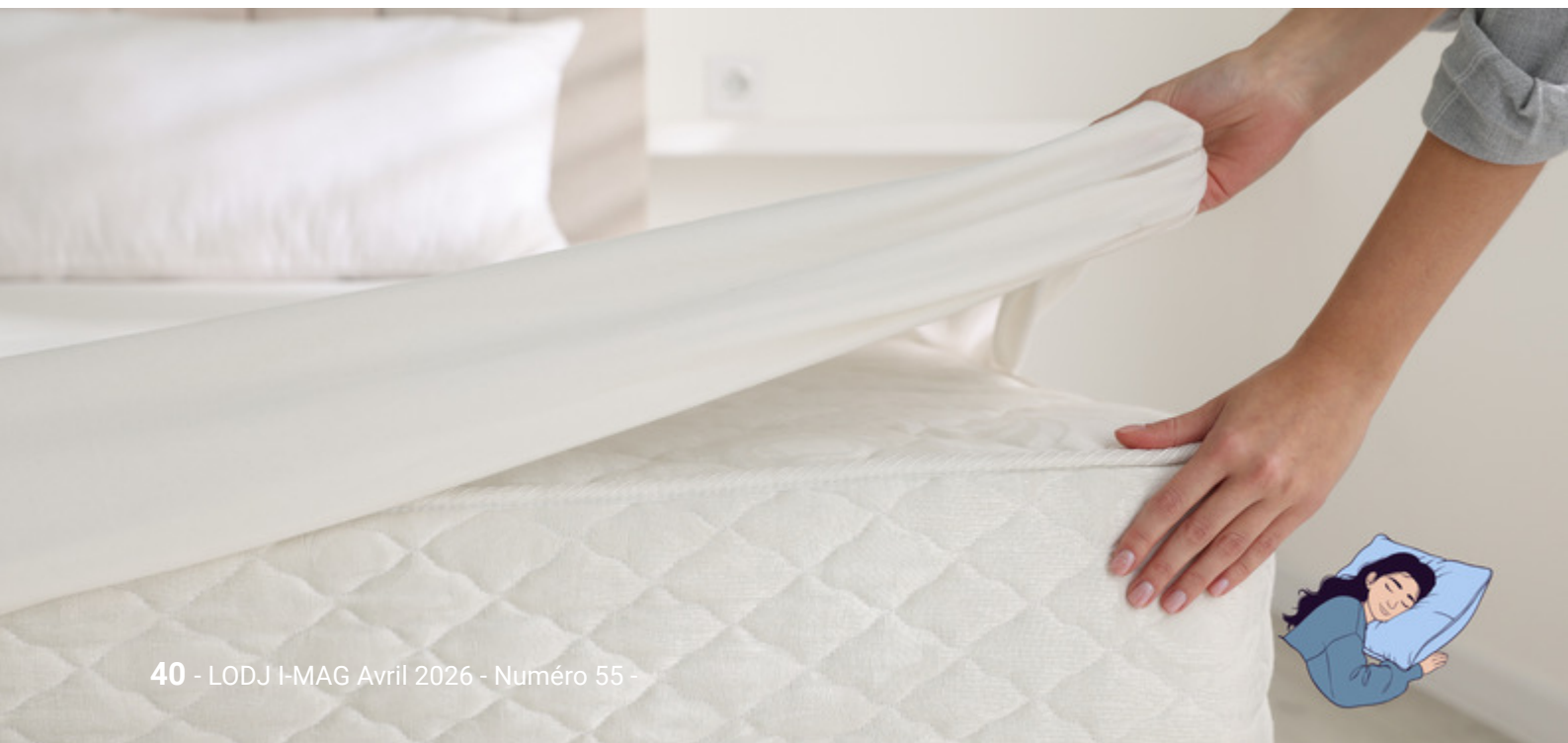
Le matelas n'est évidemment pas la réponse à tous les troubles du sommeil. Il ne guérit ni l'insomnie d'origine anxieuse, ni les réveils liés à des problèmes respiratoires, ni les désordres plus profonds du rythme veille-sommeil. Mais il joue un rôle réel dans la qualité du repos, dans la sensation de confort et dans la qualité du réveil. C'est souvent moins spectaculaire qu'une application ou qu'un rituel tendance, mais parfois plus décisif.

Le premier critère, au fond, est simple : un bon matelas est un matelas qui soutient sans écraser, qui

accueille sans laisser le corps s'enfoncer anarchiquement, qui accompagne sans imposer. C'est là que le débat classique entre "matelas ferme" et "matelas moelleux" devient souvent trompeur. Beaucoup de gens croient qu'un matelas très dur est forcément meilleur pour le dos. D'autres, au contraire, recherchent une sensation d'enveloppement très molle qu'ils associent au confort.

En réalité, le bon soutien n'est ni une planche ni un nuage. Il dépend de la morphologie, du poids, des habitudes de sommeil, parfois des douleurs spécifiques. Un matelas trop ferme peut créer des points de pression désagréables, notamment sur les épaules ou les hanches. Un matelas trop souple peut, lui, laisser le bassin ou le dos s'enfoncer au point de désaligner le corps.

Le sommeil n'aime pas la contrainte continue. Si le corps doit corriger sa posture toute la nuit, même sans réveil pleinement conscient, le repos perd en profondeur. Ce n'est pas toujours visible, mais cela peut se traduire au réveil par une nuque raide, des lombaires sensibles, une sensation de fatigue corporelle, voire l'impression étrange d'avoir passé huit heures au lit sans véritable récupération.





Il faut aussi parler d'un sujet encore plus concret : la chaleur.

Beaucoup de personnes dorment mal non seulement parce qu'elles sont stressées, mais parce qu'elles ont trop chaud la nuit. Or certains matelas retiennent davantage la chaleur que d'autres. Certains matériaux enveloppants sont très appréciés pour leur confort immédiat, mais peuvent devenir pénibles dans des climats chauds ou pendant l'été. Le corps, pour bien s'endormir et bien dormir, a besoin d'un certain relâchement thermique. Si le matelas garde trop la chaleur, si l'aération est mauvaise, si l'on transpire davantage, les micro-réveils peuvent se multiplier et la nuit devient plus fragmentée.

Beaucoup de mauvais dormeurs ignorent que leur problème est aussi thermique.

Le matelas joue un rôle central dans la qualité du sommeil, en influençant le soutien du corps, le confort, la température et la stabilité durant la nuit. Plutôt que de chercher le "meilleur" modèle, il est plus pertinent de trouver celui qui correspond réellement à ses besoins et à ses habitudes. Pourtant, le marketing complique ce choix en multipliant les promesses techniques et les arguments sophistiqués, ce qui peut perdre le consommateur face à un achat important.

En réalité, ce sont les sensations concrètes qui comptent : inconfort, douleurs au réveil, chaleur excessive ou perturbations liées aux mouvements du partenaire. Avec le temps, les matelas s'usent et perdent en qualité, même si l'on s'y habitue sans forcément s'en rendre compte.

Investir dans une bonne literie revient alors à reconnaître l'importance du repos dans sa vie, sans pour autant céder à l'idée qu'il faut forcément choisir le modèle le plus cher.

Cependant, un bon matelas ne suffit pas à lui seul à garantir un bon sommeil : il ne compense pas de mauvaises habitudes ou un environnement inadapté.

À l'inverse, négliger la qualité de sa literie peut empêcher toute amélioration réelle.

Souvent discret et oublié, le matelas reste pourtant un élément essentiel, rappelant que bien dormir dépend aussi de conditions matérielles simples, et pas seulement de solutions complexes ou technologiques.



Dossier spécial :

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Vacances d'été : pourquoi nos nuits changent de visage

Chaleur, horaires décalés, voyages, siestes : l'été repose parfois... mais dérègle aussi

Les vacances d'été traînent derrière elles une promesse presque automatique : celle du repos. On imagine des matinées plus lentes, des journées moins contraintes, des réveils sans alarme, des soirées plus longues, des corps enfin relâchés. Dans l'imaginaire collectif, l'été répare. Il soulage la pression accumulée pendant l'année, offre une parenthèse, desserre les agendas.

Et pourtant, lorsqu'on regarde les nuits de plus près, le tableau est moins simple.

Car les vacances améliorent parfois le sommeil, mais elles le déplacent aussi, le fragmentent, le décalent, le rendent plus capricieux. L'été ne supprime pas les problèmes de sommeil ; il en change souvent la forme.

La première raison est évidente : la chaleur. Dormir quand il fait chaud n'est pas seulement désagréable, c'est physiologiquement plus compliqué. Le corps a besoin d'un certain relâchement thermique pour s'endormir dans de bonnes conditions. Quand l'air reste lourd, que la chambre accumule la chaleur du jour, que les draps collent, que l'on cherche une position fraîche sans jamais vraiment la trouver, le sommeil devient plus léger, plus haché, plus fragile. On s'endort plus tard, on se réveille davantage, on se retourne plus souvent. Le matin, on a parfois l'impression d'avoir dormi sans avoir récupéré.

À cela s'ajoute un changement de rythme. Pendant l'année, même lorsqu'il est imparfait, le sommeil obéit généralement à une forme de structure : lever à heure fixe, obligations, trajets, horaires scolaires ou professionnels. En été, cette structure s'assouplit, parfois jusqu'à disparaître. On dîne plus tard, on prolonge les soirées, on sort davantage, on discute tard, on regarde encore un épisode, on laisse les enfants veiller plus longtemps, on décale le coucher "juste pour les vacances". Le problème n'est pas le plaisir de vivre autrement pendant quelques semaines. Il est dans l'accumulation des décalages. Le corps aime la liberté, sans doute, mais il aime aussi les repères. Lorsqu'ils sautent trop brutalement, il perd une partie de sa boussole.

Cette désorganisation est souvent perçue comme bénigne parce qu'elle se déroule dans un contexte agréable. On se dit que l'on récupérera demain, que la sieste compensera, que l'absence de réveil matinal annule tout le reste. C'est parfois vrai.

Les vacances permettent effectivement à certaines personnes de combler une partie de leur fatigue chronique.

Elles dorment plus longtemps, plus naturellement, avec moins de tension intérieure. Mais cette récupération n'est ni automatique ni universelle. Chez d'autres, le relâchement des contraintes s'accompagne d'un sommeil moins régulier, moins profond, plus dispersé.

Les voyages ajoutent leur propre perturbation.

Changer de lit, de chambre, de maison, de ville, parfois de pays, n'est pas neutre pour le sommeil. Même dans un lieu magnifique, le corps met parfois du temps à reconnaître son environnement nocturne.

Le matelas n'est pas le même, l'oreiller non plus, le bruit diffère, la lumière entre autrement, la température varie, la sensation de sécurité change. Certains s'endorment partout sans difficulté. D'autres ont besoin d'un territoire stable pour dormir pleinement.

Dans ce cas, les premières nuits de vacances ne sont pas toujours réparatrices. Elles peuvent même être marquées par des réveils plus fréquents, une vigilance accrue, une forme de dépaysement physiologique.

Il faut aussi parler de la lumière. L'été allonge les soirées, surtout psychologiquement. Même lorsque la nuit tombe, l'ambiance générale reste plus active, plus sociale, plus stimulante. Les terrasses se remplissent, les rues vivent plus tard, les écrans prolongent encore le mouvement, les corps rechignent à entrer dans le calme.



L'été donne le sentiment que la journée n'a pas vraiment envie de finir.

C'est agréable, souvent, mais cela repousse aussi le moment du vrai ralentissement. Le coucher devient moins net, moins ritualisé, plus flottant.

Chez les enfants et les adolescents, ces décalages sont encore plus visibles. Pendant les vacances, les heures de coucher reculent parfois fortement. Les écrans prennent davantage de place, les réveils s'étirent, les siestes réapparaissent ou se prolongent, la frontière entre soir et nuit devient plus poreuse. Pour les familles, l'été peut alors devenir un terrain de négociation permanente autour du sommeil. Faut-il lâcher complètement ? Maintenir un minimum de cadre ? Accepter les décalages au nom des vacances ou préserver quelques repères pour éviter un retour brutal à la rentrée ? Il n'existe pas de réponse unique, mais une chose est sûre : un rythme totalement explosé ne se répare pas sans coût.

Le ventilateur, de son côté, soulage sans refroidir réellement l'air. Les fenêtres ouvertes apportent parfois une fraîcheur bienvenue, mais aussi du bruit, de la lumière, des sons de circulation ou de voisinage. En été, le sommeil devient un art du compromis entre température, silence, obscurité et respiration de la chambre. Il existe aussi un phénomène plus subtil : en vacances, certaines personnes dorment moins bien précisément parce qu'elles commencent à relâcher ce qu'elles tenaient à distance pendant l'année. Le stress professionnel baisse, les obligations reculent, l'agenda s'allège... et c'est parfois à ce moment-là que la fatigue accumulée, les tensions enfouies ou certaines préoccupations refont surface. On croyait que le repos allait tout apaiser. Mais le calme crée parfois un espace où l'esprit se remet à parler plus fort.

La sieste, justement, mérite qu'on s'y arrête.

En été, elle revient naturellement dans les habitudes. La chaleur ralentit, les déjeuners s'allongent, les journées paraissent plus souples. Une courte sieste peut être précieuse : elle soulage la somnolence, rafraîchit l'esprit, compense une nuit écourtée. Mais trop longue ou trop tardive, elle peut aussi retarder le sommeil du soir, surtout chez les personnes déjà fragiles sur ce terrain.

L'erreur n'est pas la sieste en soi ; c'est son mauvais dosage. Là encore, l'été invite moins à la rigueur qu'à l'intelligence des rythmes. La climatisation, souvent présentée comme solution miracle, peut-elle aussi avoir son revers. Bien réglée, elle améliore clairement le confort nocturne. Mal utilisée, elle peut dessécher l'air, provoquer une sensation d'inconfort, accentuer certaines tensions corporelles ou créer des écarts de température peu agréables.

Le retour de vacances perturbe souvent le corps à cause des changements de rythme, rendant la reprise difficile.

Même si l'été permet plus de liberté, un manque total de repères nuit au sommeil, qui dépend de la régularité et de l'équilibre global.

Ainsi, les vacances peuvent aider à récupérer, mais ne suffisent pas à corriger tous les déséquilibres accumulés durant l'année.





Dossier Spécial :

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

L'oreiller, ce petit détail qui change parfois tout

Confort, nuque, respiration, chaleur : le faux accessoire du sommeil

On parle volontiers du sommeil en termes abstraits : durée, stress, fatigue, rythme, écrans, récupération. On parle un peu moins de cette vérité très simple : le sommeil est aussi une affaire d'appui, de matière, d'alignement, de sensations physiques minuscules mais répétées. Et parmi ces éléments concrets, l'oreiller occupe une place étrange. Il est là, chaque nuit, au plus près de la tête, de la nuque, du visage, de la respiration. Pourtant, il reste souvent choisi à la hâte, gardé trop longtemps, supporté par habitude plus que par conviction. Comme si cet objet intime ne comptait pas vraiment.

C'est une erreur. L'oreiller n'est pas un simple accessoire de décoration ni un détail interchangeable.

Il peut contribuer à une meilleure nuit, ou au contraire entretenir un inconfort discret mais persistant. Non pas parce qu'il résoudrait à lui seul tous les problèmes de sommeil, mais parce qu'il agit là où tout se joue parfois dans la nuance : la position de la tête, l'alignement de la nuque, la sensation de soutien, la chaleur accumulée, la facilité à relâcher le haut du corps.

Le premier point à comprendre est presque mécanique. Pendant la nuit, l'oreiller doit aider à maintenir une certaine continuité entre la tête, le cou et le reste de la colonne. Lorsqu'il est trop haut, trop bas, trop mou ou au contraire trop rigide, cette continuité se rompt. Le corps compense, se réajuste, se crispe parfois sans bruit. On ne se réveille pas forcément en pleine nuit en disant : "mon oreiller est en cause". Mais on peut se lever avec une nuque tendue, une épaule douloureuse, une sensation diffuse d'avoir mal dormi sans savoir pourquoi.

Comme pour le matelas, les idées reçues sont nombreuses. Beaucoup de personnes pensent qu'un gros oreiller moelleux est forcément synonyme de confort. D'autres, à l'inverse, recherchent un soutien très ferme en croyant faire ce qu'il faut pour leur dos. En réalité, le bon oreiller n'est pas celui qui impressionne le plus en magasin. C'est celui qui correspond à la manière dont on dort vraiment.

La position de sommeil change tout. Une personne qui dort sur le côté n'a pas les mêmes besoins qu'une personne qui dort sur le dos. Dormir sur le côté suppose généralement que

l'espace entre la tête et le matelas soit suffisamment comblé pour éviter que le cou ne "tombe".

Dormir sur le dos appelle souvent un oreiller plus modéré, qui soutient sans pousser excessivement la tête vers l'avant. Quant au sommeil sur le ventre, souvent déconseillé lorsqu'il est prolongé, il se marie mal avec les oreillers trop volumineux, qui accentuent les torsions cervicales. Or beaucoup de personnes ignorent leur propre position dominante ou changent de posture au fil de la nuit sans jamais penser que leur oreiller devrait accompagner cette réalité.

Il y a aussi la question de la matière. Mousse à mémoire de forme, fibres synthétiques, duvet, latex, matières naturelles ou hybrides : le marché propose de tout, avec des promesses abondantes. Là encore, mieux vaut se méfier des séductions purement marketing. Le vrai critère reste l'expérience du corps. Certains apprécient le maintien enveloppant de la mémoire de forme. D'autres s'y sentent enfermés ou ont trop chaud. Certains préfèrent la souplesse d'un oreiller plus classique. D'autres ont besoin d'un soutien plus stable. Le confort n'est pas une abstraction universelle. Il est une rencontre entre une morphologie, une habitude et une sensation.

La chaleur est d'ailleurs un facteur souvent négligé. Un oreiller peut être très confortable pendant quelques minutes et devenir gênant au cours de la nuit s'il retient trop la chaleur. Le visage chauffe, la nuque transpire, le dormeur retourne son oreiller pour chercher un côté plus frais, se réveille à moitié, recommence. Ces micro-inconforts, pris séparément, paraissent insignifiants. Mais additionnés nuit après nuit, ils

finissent par peser sur la qualité du repos. Dans les régions chaudes ou pendant l'été, ce critère devient encore plus important.

L'hygiène de l'oreiller mérite aussi d'être abordée sans excès ni névrose. Un oreiller vieillit. Il se tasse, s'alourdit, perd son soutien, accumule la poussière, l'humidité, parfois les traces d'une utilisation prolongée qui échappent à l'œil. Beaucoup de gens gardent leur oreiller bien au-delà du raisonnable, simplement parce qu'il semble encore "tenir". Mais là aussi, l'habitude trompe. On s'accoutume à un objet fatigué. On oublie qu'il a changé. Et l'on finit par prendre pour normal un soutien devenu médiocre. Le lien entre oreiller et respiration est également intéressant. Sans prétendre qu'un simple changement d'oreiller règle des troubles respiratoires complexes, on peut admettre qu'une mauvaise position de la tête ou du cou peut accentuer une sensation d'inconfort, gêner certaines personnes sujettes au ronflement ou compliquer l'apaisement général.

L'oreiller contribue à la qualité du sommeil en soutenant la nuque et en favorisant une respiration plus confortable, même s'il ne remplace pas une prise en charge médicale en cas de troubles importants. L'idée n'est pas qu'il soit sophistiqué ou coûteux, mais qu'il soit simplement adapté et discret, au point de se faire oublier une fois la nuit installée. Les mauvaises nuits ne viennent pas toujours de causes complexes : elles peuvent aussi être liées à de petits inconforts matériels comme une mauvaise posture ou un mauvais soutien. Dans le sommeil, ces détails ont un impact important car ils conditionnent la capacité du corps à se relâcher.



Dossier spécial

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Sleep tech : la technologie peut-elle vraiment nous aider à mieux dormir ?

Entre promesse de mieux-être, gadgets connectés et nouvelle obsession de la nuit parfaite. Après avoir conquis nos journées, la technologie s'est lancée à l'assaut de nos nuits. Montres connectées, bagues intelligentes, capteurs glissés sous le matelas, lampes censées reproduire le rythme naturel du jour, applications de méditation, playlists de "deep sleep", masques sensoriels, réveils lumineux, systèmes de refroidissement du lit : le sommeil est devenu un marché. Un marché florissant, sophistiqué, rassurant pour certains, anxiogène pour d'autres. Car derrière l'essor de la sleep tech se joue une question plus profonde : voulons-nous mieux dormir, ou voulons-nous aussi tout mesurer, tout optimiser, tout contrôler, jusqu'à notre propre abandon nocturne ?

L'argument de départ est séduisant. Si la technologie a permis de suivre nos pas, notre fréquence cardiaque, notre activité physique, notre alimentation, pourquoi ne pourrait-elle pas nous aider à mieux comprendre nos nuits ?

Beaucoup d'utilisateurs trouvent dans ces outils une première forme de prise de conscience. Ils découvrent qu'ils dorment moins qu'ils ne l'imaginaient, que leurs couchers sont irréguliers, que leurs réveils sont fréquents, que leurs soirées sont trop longues ou que leur sensation de fatigue n'est pas un simple caprice. Sur ce point, la sleep tech a un mérite réel : elle rend visible un territoire longtemps flou.

Le sommeil, en effet, a toujours eu quelque chose d'insaisissable.

On croit avoir mal dormi alors qu'on a dormi davantage qu'on ne le pense ; à l'inverse, on s' imagine avoir passé une bonne nuit alors qu'elle a été très fragmentée.

Les objets connectés viennent combler ce flou par des données, des courbes, des scores, des tendances.

Ils racontent la nuit sous forme de chiffres. Pour beaucoup, cette traduction est rassurante.

Elle donne l'impression de mieux se connaître, de pouvoir agir, corriger, progresser.

Mais c'est aussi là que le problème commence.

Car le sommeil n'est pas un exercice comme un autre. On peut améliorer sa course en surveillant ses temps, progresser à vélo en suivant sa fréquence cardiaque, corriger une alimentation en observant certains indicateurs. Le sommeil, lui, obéit à une logique plus délicate. Il réclame du relâchement. Il suppose une forme de dessaisissement. Dès lors qu'il devient un objet de performance, un score quotidien, un terrain d'évaluation permanente, il risque de perdre cette part de confiance silencieuse qui le rend possible.

Beaucoup d'utilisateurs connaissent ce glissement. Ils se réveillent, consultent leur application, découvrent un "mauvais score" et se sentent fatigués avant même d'avoir éprouvé leur matinée. Ou bien l'inverse : ils se sentaient un peu lourds, mais l'algorithme leur annonce une "bonne récupération", comme si le chiffre avait plus d'autorité que le corps lui-même. Peu à peu, le ressenti devient secondaire. La machine raconte la nuit à la place du dormeur.

C'est l'un des paradoxes de la sleep tech : elle prétend nous reconnecter à notre sommeil, mais elle peut aussi nous en éloigner. En objectivant la nuit, elle risque parfois de la coloniser.

Cela ne signifie pas que ces outils sont inutiles. Certains peuvent être réellement pratiques.

Un réveil lumineux peut faciliter un lever plus doux. Une application de sons ou de méditation peut aider certaines personnes à instaurer une routine apaisante. Un système de refroidissement du lit peut améliorer le confort thermique dans les nuits chaudes.

Un capteur peut révéler des tendances intéressantes, comme des horaires trop irréguliers ou un sommeil manifestement insuffisant.

La technologie a donc sa place, à condition de rester un soutien, non une autorité totale.

Le véritable enjeu est là : savoir distinguer l'aide de l'injonction

La sleep tech peut être utile lorsqu'elle reste un simple outil d'accompagnement, aidant à mieux comprendre et améliorer ses habitudes. Mais lorsqu'elle devient envahissante, elle transforme le sommeil en objet de contrôle et de performance, générant une pression supplémentaire à "bien dormir".

Cette dérive s'inscrit dans une époque obsédée par l'optimisation, où toute imperfection est perçue comme un problème à corriger. Or le sommeil est par nature irrégulier et influencé par de nombreux facteurs. Chercher à le maîtriser totalement peut conduire à pathologiser des variations normales et à créer de l'anxiété inutile.

Le marché exploite cette inquiétude en promettant maîtrise et amélioration, alors que tous les outils ne sont ni fiables ni indispensables, et qu'aucun ne remplace un avis médical en cas de troubles réels.

La forme la plus pertinente de sleep tech est donc discrète : elle améliore l'environnement du sommeil sans chercher à le contrôler.

L'enjeu principal reste l'usage — utiliser ces technologies pour soutenir le corps plutôt que lui imposer une logique de performance.

Au final, bien dormir repose aussi sur une forme de lâcher-prise : la technologie peut aider, mais elle ne peut pas remplacer la confiance nécessaire au sommeil, ni se substituer à l'expérience réelle du repos.



Dossier spécial

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Le protocole pour retrouver le sommeil, by L'ODJ Média

Mieux dormir sans se compliquer la vie

À force de parler du sommeil comme d'un territoire mystérieux, on finit parfois par le compliquer à l'excès. Il faudrait la bonne application, la bonne tisane, le bon rituel, le bon matelas, la bonne température, la bonne heure, la bonne respiration, la bonne discipline. Cette inflation de conseils part souvent d'une intention utile, mais elle peut produire l'effet inverse : décourager. Comme si mieux dormir exigeait de devenir expert de ses nuits.

La vérité est plus simple, et sans doute plus rassurante.



Dans bien des cas, le sommeil ne demande pas une révolution. Il demande un peu de cohérence, quelques repères, un environnement moins hostile et une relation moins anxieuse à la nuit. Il ne s'agit pas de viser la perfection, encore moins de transformer chaque soirée en protocole militaire. Il s'agit de remettre en place les bases que nos vies modernes ont progressivement déstabilisées.

Le premier principe est peut-être le plus important : redonner au corps des repères lisibles. Le sommeil aime les rythmes relativement stables. Se coucher tous les soirs à des heures très différentes, veiller tard plusieurs nuits d'affilée puis tenter de "récupérer" brutalement, décaler sans cesse le réveil, vivre en horaires flottants, tout cela brouille le message envoyé à l'organisme. Il ne s'agit pas d'imposer une rigidité absolue, mais de recréer une certaine régularité. Le corps supporte mieux une liberté souple qu'un chaos répété.

Deuxième principe : traiter la soirée comme une descente, pas comme une prolongation du jour. Beaucoup de gens entrent dans la nuit sans transition. Ils travaillent, répondent à des messages, enchaînent les écrans, s'exposent à la lumière, à l'actualité, à des contenus excitants ou anxiogènes, puis espèrent s'endormir en quelques minutes.

Le cerveau, lui, reçoit surtout un message d'alerte et de continuité. Recréer un sas du soir change déjà beaucoup. Baisser la lumière, ralentir les échanges, éloigner les écrans, choisir une activité plus calme, créer une ambiance moins stimulante : ce sont des gestes simples, mais puissants.

Troisième principe : ne pas sous-estimer l'environnement matériel du sommeil. Une chambre trop chaude, trop lumineuse, trop bruyante ou trop encombrée n'aide pas. Un matelas fatigué, un oreiller inadapté, des draps peu respirants, un lit devenu inconfortable participent eux aussi à la dégradation des nuits. Le sommeil n'est pas seulement une affaire mentale. C'est aussi une expérience physique. Le corps doit pouvoir se déposer, se relâcher, respirer, ne pas lutter contre ce qui le soutient. Avant d'acheter un gadget de plus, il vaut parfois mieux vérifier l'essentiel : sur quoi dort-on, dans quelles conditions, avec quel niveau réel de confort ?

Quatrième principe : calmer le trio lumière, chaleur, bruit. Trois ennemis classiques du sommeil, souvent banalisés. Une pièce trop chaude fragmente la nuit. Une lumière intrusive, même discrète, retarde parfois l'endormissement ou gêne certains réveils. Le bruit, même intermittent, maintient une vigilance de fond. Il n'existe pas toujours de solution parfaite, surtout en ville ou en période estivale. Mais toute amélioration compte : aérer au bon moment, alléger la literie, filtrer la lumière, réduire les sources sonores, éviter de transformer la chambre en extension du salon ou du bureau.

Cinquième principe : surveiller les faux amis du soir. L'alcool détend en apparence, mais il abîme souvent la qualité du sommeil.

La caféine tardive semble aider à tenir, mais elle retarde parfois le repos.

Les repas trop lourds, trop riches ou trop tardifs compliquent l'endormissement chez beaucoup. Même certaines habitudes jugées anodines, comme grignoter devant un écran ou prolonger une conversation agitée juste avant de dormir, entretiennent une activation que le corps n'oublie pas immédiatement.

Le sommeil aime moins l'excès que la sobriété.



Sixième principe : respecter le corps pendant la journée pour aider la nuit.

On parle souvent du coucher, mais le sommeil se prépare aussi au réveil.

S'exposer à la lumière du matin, bouger, marcher, éviter l'enfermement continu, ne pas vivre toute la journée assis sous lumière artificielle : tout cela contribue à donner au corps une horloge plus claire. La nuit ne se construit pas seulement la nuit. Elle commence aussi dans la manière dont on habite le jour.

Septième principe : ne pas transformer le sommeil en obsession.

C'est un piège de plus en plus fréquent. À force de vouloir "bien dormir", certains surveillent tout, comptent tout, anticipent tout, jusqu'à installer une pression supplémentaire au moment du coucher.



Dossier spécial

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Huitième principe : utiliser les solutions naturelles avec discernement. Une infusion, quelques respirations lentes, une lumière douce, un moment de lecture, une douche tiède, des étirements légers peuvent aider. Mais ces appuis ne remplacent pas une écologie générale du sommeil. Ils fonctionnent mieux comme compagnons que comme remèdes miracles. Le problème du sommeil moderne n'est pas seulement l'absence de bons produits ; c'est souvent l'excès de vies dérégulées.

Neuvième principe : savoir reconnaître les signaux qui méritent une consultation.

Mieux dormir par soi-même est possible dans de nombreux cas, mais certaines situations demandent un avis médical.

Une fatigue persistante malgré des nuits apparemment longues, des réveils très fréquents, des ronflements importants, une somnolence diurne marquée, des sensations d'étouffement nocturne, des insomnies durables, des douleurs ou un mal-être installé ne doivent pas être banalisés. Le sommeil peut révéler autre chose qu'un simple dérèglement de routine.

Dixième et dernier principe : redonner au sommeil sa juste place symbolique. Tant qu'il sera perçu comme une perte de temps, un signe de mollesse ou une fonction secondaire, il restera mal protégé. Il faut sans doute réapprendre une évidence que nos modes de vie ont brouillée : bien dormir n'est pas se retirer du réel. C'est se donner les moyens de mieux l'affronter. La nuit n'est pas une parenthèse honteuse entre deux journées productives. Elle est une partie intégrante de la santé, de l'équilibre, de la lucidité et de la qualité de vie.

Au fond, le protocole by L'ODJ ne tient pas en une formule magique.

Il tient en une philosophie simple : alléger, régulariser, apaiser, écouter.

- Alléger ce qui surcharge les soirées.
- Régulariser ce qui dérègle les repères.
- Apaiser ce qui excite inutilement le corps et l'esprit.
- Écouter ce que les nuits disent du reste de la vie.

Le sommeil n'a pas besoin d'un culte. Il a besoin d'un peu de respect.

Et peut-être est-ce là la leçon la plus utile de ce dossier : nous avons voulu optimiser nos journées sans comprendre que nos nuits en portaient une grande partie du poids. Dormir mieux ne règle pas tout !

Mais sans sommeil, presque tout devient plus difficile.

Les 8 voleurs de sommeil les plus courants

1. Les écrans tard le soir

Téléphone, séries, réseaux sociaux, vidéos, mails : ils maintiennent le cerveau en éveil au moment où il devrait ralentir.

2. La surcharge mentale

Se coucher avec la tête encore pleine de travail et d'angoisses empêche souvent la vraie bascule vers le repos.

3. La chaleur

Une chambre trop chaude fragmente le sommeil, multiplie les réveils et alourdit la sensation de fatigue au réveil.

4. Les horaires irréguliers

Se coucher tantôt tôt, tantôt très tard, dérègle les repères du corps et brouille son rythme naturel.

5. La caféine trop tardive

Café, thé fort, sodas caféinés ou boissons énergisantes peuvent retarder l'endormissement sans qu'on le relie toujours à eux.

6. L'alcool du soir

Il donne parfois l'illusion d'aider à dormir, mais il dégrade souvent la qualité réelle du sommeil.

7. Une mauvaise literie

Matelas trop usé, oreiller inadapté, draps trop chauds : le confort matériel compte plus qu'on ne le croit.

8. Le bruit et la lumière

Même discrets, ils entretiennent une vigilance de fond qui empêche parfois le sommeil de devenir vraiment réparateur.

7 signes qu'il est peut-être temps de changer de matelas :

1. Vous vous réveillez avec des douleurs inhabituelles

Nuque, épaules, dos ou lombaires peuvent signaler un soutien devenu insuffisant.

2. Le matelas présente un creux visible

Un affaissement, même léger, modifie la posture du corps pendant la nuit.

3. Vous dormez mieux ailleurs que chez vous

Hôtel, maison de famille, chambre d'amis : ce détail peut être un indice révélateur.

4. Vous avez trop chaud la nuit

Certains matelas retiennent excessivement la chaleur et perturbent la continuité du sommeil.

5. Chaque mouvement de votre partenaire vous réveille

Une mauvaise indépendance de couchage nuit à la qualité du repos en duo.

6. Le matelas a clairement vieilli

Avec le temps, les matériaux perdent en homogénéité, en maintien et en confort.

7. Vous vous couchez avec la sensation de "vous adapter"

Quand dormir devient une affaire d'accommodement plutôt que de confort, il faut se poser des questions.

Un matelas n'a pas besoin d'être luxueux pour être bon. Il doit surtout être encore adapté à votre corps.



Dossier spécial

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Quel oreiller pour quelle position ?

Vous dormez sur le côté ?

Il faut généralement un oreiller assez épais pour combler l'espace entre la tête et le matelas et garder la nuque bien alignée.

Vous dormez sur le dos ?

Un oreiller de hauteur modérée est souvent préférable : assez présent pour soutenir, mais pas au point de pousser la tête vers l'avant.

Vous dormez sur le ventre ?

Un oreiller très fin, voire parfois l'absence d'oreiller selon les cas, limite certaines torsions du cou.

Cette position reste cependant souvent la moins favorable aux cervicales si elle dure longtemps.

Vous changez souvent de position ?

Mieux vaut un modèle équilibré, ni trop haut ni trop mou, capable d'accompagner les mouvements sans gêner.

À surveiller dans tous les cas

- la chaleur retenue ;
- l'affaissement rapide ;
- la fermeté excessive ;
- l'hygiène et l'entretien ;
- le confort réel au réveil, pas seulement au coucher.

Idée-force :

Le bon oreiller n'est pas celui qui promet le plus. C'est celui qui se fait oublier.

Vrai / Faux : le sommeil en 8 idées reçues :

"On peut rattraper toutes ses mauvaises nuits le week-end." Faux. On peut récupérer en partie, mais pas effacer sans conséquence un manque chronique de sommeil.

"Dormir peu est un signe de force." Faux. Tenir malgré la fatigue ne veut pas dire que le corps ne paie rien.

"Le ronflement est toujours banal." Faux. Il peut parfois signaler un trouble respiratoire, surtout s'il est fort et associé à une fatigue importante.

"Une sieste est forcément bénéfique." Faux. Courte et bien placée, oui. Trop longue ou trop tardive, elle peut perturber la nuit suivante.

"Regarder son téléphone quelques minutes ne change rien." Faux. Quelques minutes se transforment souvent en beaucoup plus, et maintiennent le cerveau en activité.

"L'alcool aide à mieux dormir." Faux. Il peut assommer, mais il dégrade souvent la qualité réelle du sommeil.

Avec l'âge, mal dormir est normal." Faux. Le sommeil change avec l'âge, mais une mauvaise qualité de sommeil persistante ne doit pas être banalisée.

"Être fatigué veut dire qu'on va forcément bien dormir." Faux. On peut être épuisé et pourtant incapable de s'endormir correctement.

10 gestes simples pour mieux dormir dès ce soir

- Éteindre les écrans un peu plus tôt.
- Baisser la lumière en soirée.
- Éviter le café trop tard.
- Dîner plus léger.
- Aérer la chambre.
- Réduire la chaleur.
- Choisir une activité calme avant le coucher.
- Garder une heure de sommeil à peu près régulière.
- Vérifier matelas et oreiller.
- Ne pas transformer une mauvaise nuit en panique.

Quand faut-il consulter ?

Il devient utile de demander un avis médical si :

- la fatigue persiste malgré des nuits apparemment suffisantes ;
- les réveils sont très fréquents ;
- le ronflement est fort ou inhabituel ;
- il existe une somnolence marquée dans la journée ;
- les nuits sont durablement écourtées ou très agitées ;
- le mal-être lié au sommeil s'installe.

En définitive, le sommeil ne doit plus être considéré comme un simple moment de repos, mais comme un véritable pilier de notre santé globale. Adopter une literie adaptée, privilégier une position respectueuse du dos et instaurer des habitudes régulières sont autant de gestes simples qui, mis bout à bout, peuvent transformer notre bien-être au quotidien.

En prenant soin de la qualité de nos nuits, nous investissons directement dans notre énergie, notre équilibre et notre vitalité sur le long terme.

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

Le sommeil : la clé oubliée... Et pourtant, c'est le vrai pilier de la santé

Selon le regard d'un spécialiste 💡

Être un "petit dormeur" intrigue, parfois inquiète, souvent fascine

Par Dr Anwar CHERKAoui

Expert en communication médicale et journalisme de santé

Dans une société où la norme des huit heures de sommeil est devenue presque un dogme, ceux qui se contentent de cinq ou six heures par nuit peuvent susciter autant d'admiration que de scepticisme.

Pourtant, la science est formelle : il n'existe pas une seule manière de bien dormir, mais une diversité de profils biologiques.

Le sommeil n'est pas qu'une question de durée

Il est avant tout une affaire de qualité, de profondeur et de régularité.

Certaines personnes, qualifiées de "petits dormeurs", parviennent à enchaîner des cycles de sommeil efficaces, riches en phases réparatrices, en un temps réduit.

Résultat : elles se réveillent reposées, concentrées et pleinement fonctionnelles, sans ressentir le besoin de prolonger leur nuit.

À l'inverse, d'autres individus ont besoin de sept à neuf heures pour atteindre ce même niveau de récupération.

Ce décalage n'a rien d'anormal

Il reflète des différences physiologiques profondes, souvent liées à la génétique, au métabolisme et à l'organisation des cycles circadiens.

Des recherches ont même identifié des mutations génétiques spécifiques associées à des besoins réduits en sommeil, confirmant que le phénomène est ancré dans la biologie plutôt que dans le comportement.

Dans ce contexte, réduire le sommeil à une simple moyenne universelle relève d'une simplification excessive.

Le véritable indicateur d'un "bon sommeil" n'est pas le nombre d'heures passées au lit, mais l'état dans lequel on se trouve au réveil et tout au long de la journée.

Une vigilance stable, une bonne humeur, une capacité de concentration intacte sont autant de signes d'un sommeil suffisant, quelle que soit sa durée.

Il convient toutefois de distinguer les "petits dormeurs" authentiques de ceux qui sont en dette chronique de sommeil sans en avoir pleinement conscience.

Car un manque de sommeil prolongé peut s'installer insidieusement, avec des conséquences sur la santé cardiovasculaire, métabolique et cognitive.

La clé réside donc dans l'écoute de soi et dans l'évaluation objective de son état de forme.

Au fond, être un petit dormeur n'est ni une anomalie ni une performance.

C'est une variation naturelle de la physiologie humaine, au même titre que la taille ou le rythme cardiaque.



L'exemple des petits dormeurs rappelle que le sommeil ne répond à aucune norme universelle figée.

Derrière les chiffres souvent avancés se cache une réalité bien plus nuancée, où chaque individu possède son propre équilibre biologique.

Plutôt que de chercher à se conformer à une durée idéale, l'essentiel est d'observer les signaux de son corps et de préserver une qualité de repos réellement réparatrice.



GOOD



HEALTH

C'est bien l'harmonie entre sommeil, santé et mode de vie qui constitue la véritable clé du bien-être.



Édito Automobile

Le secteur automobile marocain : 42 milliards de dirhams d'exportations au premier trimestre 2026

Le secteur automobile marocain poursuit sa progression spectaculaire. Avec près de 42 milliards de dirhams d'exportations réalisées au cours des trois premiers mois de l'année, le royaume confirme son rôle de plus en plus central dans les chaînes de valeur de l'industrie automobile mondiale.

Le premier trimestre 2026 a été particulièrement fructueux pour l'industrie automobile marocaine. Les exportations ont atteint 41,8 milliards de dirhams, soit une hausse notable par rapport à la même période de l'année précédente. Cette performance s'explique par la montée en puissance des usines de Renault à Tanger et de Stellantis à Kénitra, qui continuent d'attirer des investissements importants et de renforcer leur position sur le marché européen.

Les constructeurs et leurs fournisseurs ont su tirer parti de la proximité géographique avec l'Europe et des accords de libre-échange. Les véhicules assemblés au Maroc sont principalement destinés à la France, l'Espagne, l'Allemagne et l'Italie. Les exportations de pièces détachées et de composants ont également contribué à cette dynamique, illustrant la montée en gamme du tissu industriel local.

Au-delà des chiffres, cette croissance se traduit par la création de milliers d'emplois directs et indirects. Les programmes de formation mis en place avec les écoles d'ingénieurs et les centres de formation professionnelle permettent de répondre aux besoins en main-d'œuvre qualifiée. Les équipementiers internationaux implantés dans les zones industrielles de Tanger, Kénitra et Casablanca participent activement à ce transfert de compétences.

Le Maroc s'est imposé comme un partenaire fiable pour les grands groupes automobiles mondiaux. La stabilité politique, les infrastructures modernes et les incitations fiscales continuent d'attirer de nouveaux projets. Les perspectives pour les prochains trimestres restent positives, notamment avec le développement des véhicules électriques et hybrides qui pourraient renforcer encore la position du royaume.

Cette réussite industrielle ne se limite pas à une performance conjoncturelle. Elle témoigne d'une stratégie de long terme qui place l'automobile au cœur du modèle de développement économique du Maroc. Avec des exportations qui approchent déjà les 42 milliards de dirhams en trois mois, le secteur confirme qu'il est l'un des moteurs les plus dynamiques de l'économie nationale.



Mohamed Ait Bellahcen

Exportations auto en feu : le royaume pulvérise les records au premier trimestre



[Lire la suite](#)

Édito Automobile

Le Kia Sportage Hybrid 2026 distingué par Cars.com pour son rapport qualité-prix

Bamotors Maroc, filiale du groupe GBH et importateur-distributeur exclusif de Kia au Maroc, annonce que le Kia Sportage Hybrid 2026 a été classé parmi les « Best Value New Cars 2026 » par le site américain Cars.com. Le modèle décroche la première place dans la catégorie des SUV compacts, confirmant son positionnement sur un segment où le rapport entre prix, consommation et équipements devient un critère décisif pour les automobilistes.

Kia Sportage Hybrid s'impose parmi les SUV les plus rentables
Le Kia Sportage Hybrid 2026 distingué par Cars.com pour son rapport qualité-prix

Cette distinction n'est pas isolée. Le Kia Sportage Hybrid figure pour la troisième année consécutive dans ce classement, un signe de régularité pour la marque coréenne, qui mise depuis plusieurs années sur l'hybridation, la praticité et l'accessibilité relative de ses modèles. Dans un marché automobile sous pression, où les prix restent élevés et où les attentes des clients évoluent rapidement, cette reconnaissance vient renforcer l'image d'un SUV familial, polyvalent et économiquement cohérent.

Le classement « Best Value New Cars » de Cars.com repose sur un indice de rentabilité qui prend notamment en compte la consommation mixte de carburant certifiée par l'EPA et le prix de base du véhicule, incluant le prix conseillé et les frais de livraison. Dans ce cadre, le Kia Sportage Hybrid 2026 s'est distingué par une combinaison jugée compétitive entre efficacité énergétique, prix de départ et équipements proposés.

Au Maroc, Bamotors met également en avant l'accessibilité du modèle. Le Kia Sportage est actuellement proposé en offre spéciale à partir de 309.000 dirhams, un tarif qui le positionne comme une option attractive dans la catégorie des SUV compacts. La marque souligne aussi un niveau élevé de satisfaction client : selon une étude menée en 2026 avec le cabinet OpinionWay, 92 % des détenteurs du Kia Sportage se déclarent satisfaits de leur véhicule et le recommandent.

Cette récompense internationale arrive à un moment où le marché marocain s'intéresse de plus en plus aux véhicules hybrides, à mi-chemin entre la motorisation thermique classique et l'électrique intégral. Pour Kia, l'enjeu est clair : convaincre une clientèle qui cherche à réduire sa consommation sans forcément basculer immédiatement vers le 100 % électrique. Le Sportage Hybrid veut donc incarner ce compromis : plus efficient, encore familial, et adapté aux usages du quotidien.



Mamoune Acharki

Kia Sportage Hybrid s'impose parmi les SUV les plus rentables



Kia Maroc

Automobile Brèves



inDrive et Antaali : Un partenariat exclusif pour les chauffeurs Platinum

La plateforme mondiale de mobilité inDrive a annoncé un partenariat inédit avec la marque marocaine de parfums Antaali. Ce programme de fidélité offre aux chauffeurs Platinum d'inDrive des réductions exclusives allant de 20 % à 25 % sur une sélection de parfums et produits de fragrance premium.

Cette initiative vise à récompenser les chauffeurs les plus actifs et à améliorer leur bien-être personnel ainsi que leur image professionnelle.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 

Avito Expo 2026 : Le rendez-vous incontournable de l'automobile

La cinquième édition de l'Avito Expo, l'un des événements phares de l'automobile d'occasion au Maroc, a ouvert ses portes le 24 avril 2026 à l'ICEC de Aïn Sebaâ, Casablanca. Organisé par Avito, la première plateforme digitale dédiée aux véhicules d'occasion au Maroc, le salon se poursuivra jusqu'au 3 mai 2026.

Avec plus de 35 000 réservations enregistrées avant l'ouverture et une affluence attendue de 50 000 visiteurs, cette édition s'annonce comme un succès retentissant.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 



📌 Automobile Brèves



Automobile : le marché marocain garde le pied sur l'accélérateur en avril 2026

Le marché automobile marocain a poursuivi sa forte dynamique en avril 2026, confirmant un début d'année particulièrement solide pour les ventes de véhicules neufs.

Selon les chiffres de l'AIVAM, 22.617 unités ont été écoulées au cours du mois d'avril, soit une progression de +24,6 % par rapport à avril 2025. Sur les quatre premiers mois de l'année, le marché a atteint 81.518 unités, en hausse de +22,9 % par rapport à la même période de 2025.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 🖱️

📢 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.

Cliquer sur l'image pour lire la suite 🖱️





Casablanca accueille la première édition de GITEX Future Health Africa – Maroc

Par Mohamed Ait Bellahcen

Sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI et sous l'égide du ministère de la Santé et de la Protection sociale, la première édition de GITEX Future Health Africa – Maroc se tiendra du 4 au 6 mai à la Foire Internationale de Casablanca.

Cet événement inédit marque une étape clé dans la transformation numérique des systèmes de santé en Afrique, en mettant en lumière l'innovation pharmaceutique, les technologies de diagnostic de précision et les solutions connectées pour le parcours patient.

Vers une transformation numérique des systèmes de santé en Afrique :

Le système de santé marocain évolue vers un modèle plus préventif et connecté, centré sur le dépistage précoce, le suivi des maladies chroniques et l'utilisation des technologies numériques.

Cette dynamique sera au cœur de GITEX Future Health Africa – Maroc, qui réunira des acteurs publics et privés de plus de 27 pays et 200 marques exposantes, dont AstraZeneca (Royaume-Uni), Pfizer (États-Unis), Sanofi (France), MedLabs (Jordanie), SEDCO (Émirats arabes unis), et Elekta (Suède).

L'événement mettra particulièrement en avant les opportunités d'investissement dans les startups africaines spécialisées dans la health-tech. Parmi les entreprises primées, la startup nigériane LifeBank se distingue par ses solutions innovantes de distribution de sang et d'oxygène dans les zones rurales.

De son côté, MedLabs introduira son service de séquençage clinique du génome entier, une première en Afrique, tandis que SEDCO dévoilera sa plateforme « Phyigital Patient Journey », qui promet de révolutionner l'expérience du parcours patient grâce à des solutions intelligentes et unifiées.

Le programme inclut le GITEX Future Health Africa Executive Summit, qui ouvrira l'événement le 4 mai, suivi du Future Health Congress les 5 et 6 mai. Parmi les intervenants figurent la Professeure Agnès Buzyn, ancienne ministre française de la Santé ; Dan Vahdat, CEO de Huma ; et Jan Schwaab, expert en transformation numérique en Afrique.

La conférence internationale MedAI 2026, organisée par la Fondation Mohammed VI des Sciences et de la Santé, réunira des chercheurs, cliniciens et leaders de l'intelligence artificielle pour explorer les avancées en matière de santé connectée.

En parallèle, le forum de CDG Invest, en collaboration avec le ministère de la Santé, mettra en lumière les efforts du Maroc pour moderniser son système de santé grâce à la transformation numérique.

GITEX Future Health Africa – Maroc illustre l'ambition du Royaume de devenir un acteur clé de la coopération Sud-Sud en matière de santé. En réunissant des experts internationaux, des startups innovantes et des investisseurs, cet événement contribue à structurer un modèle de santé durable, centré sur l'innovation technologique et l'accès équitable aux soins.



D'autres jeunes entreprises, comme Pradaan Innovation Labs (nanotechnologies) et Baby FM (dispositifs connectés pour la santé maternelle), envisagent d'étendre leurs activités en Afrique en s'appuyant sur le Maroc.

Ces startups auront l'opportunité de rencontrer des investisseurs internationaux représentant plus de 10 milliards de dollars d'actifs sous gestion, ainsi que des accélérateurs et institutions internationales inédites au Maroc, telles qu'Amethis, Boehringer Ingelheim, Gobi Partners et UM6P Ventures.

Des entreprises internationales, telles qu'AstraZeneca, présenteront leurs innovations en matière de santé numérique. Parmi les initiatives phares, le déploiement d'une solution d'imagerie thoracique alimentée par l'IA permettra de détecter rapidement les lésions pulmonaires suspectes, tandis que le parcours « Healthy Route » proposera une approche préventive pour les patients atteints de maladies rénales chroniques.

**L'ODJ MÉDIA
N'EST PAS
UNE SIRÈNE,**

By Lodj

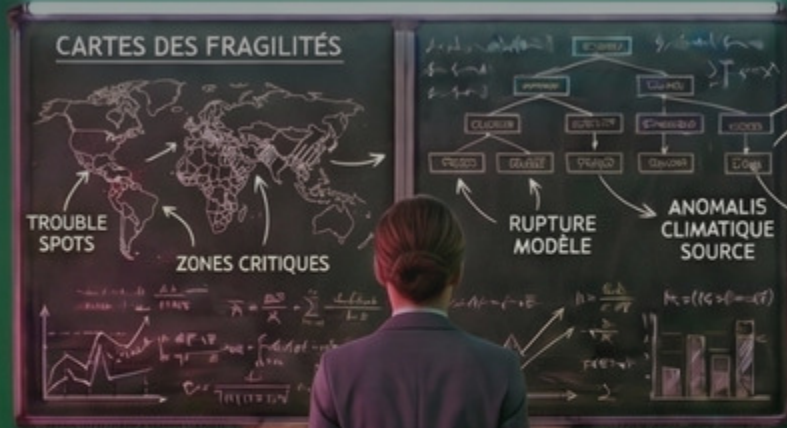
mais elle alerte
quand cela
en vaut la peine.

Tout ne mérite pas l'urgence.
Encore faut-il savoir ce qui compte.

WWW.LODJ.MA

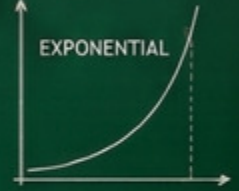
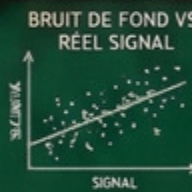
By Lodj

LODJ



SIGNALS FAIBLES
→ RUPTURE MODELS
→ ANOMALIE CLIMATIQUE SOURCE
→ DÉSÉQUILIBRE GÉOPOLITIQUE ÉMERGENT

TENSION RESSOURCES / RESILIENCE SOCIALE



L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE ÉCOLE,

Mais elle vous apprend à voir plus loin.

INFORMER, CE N'EST PAS SEULEMENT RACONTER.
C'EST AUSSI AIDER À COMPRENDRE.



Digital

Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



La nouvelle application IKEA offre l'expérience numérique la plus intuitive à ce jour

IKEA lance sa nouvelle application pour une expérience d'achat simplifiée au Maroc

IKEA, le leader de la vie à la maison, a franchi une étape clé dans sa stratégie numérique avec le lancement de sa nouvelle application au Maroc. Cette plateforme a été spécialement conçue pour offrir une expérience d'achat fluide, personnalisée et accessible à tous les clients à travers le Royaume.

La nouvelle application reflète l'engagement de la marque à rendre l'expérience d'achat aussi agréable que possible. Elle allie la simplicité de l'achat en ligne à l'ambiance chaleureuse de l'expérience en magasin, permettant aux Marocains d'explorer, d'acheter et de s'inspirer des produits et solutions d'aménagement IKEA, où qu'ils soient et à tout moment, directement depuis leur smartphone.

« Chez IKEA, nous avons à cœur d'être à la pointe de l'innovation dans le commerce de détail.

Le lancement de cette application est une étape stratégique pour rendre l'expérience d'achat plus simple et inspirante que jamais », a déclaré M. Mersad El Aji, Directeur chez IKEA Maroc.

Al Barid Bank : Démenti sur les données, mais la confiance numérique se joue ailleurs aussi

Face à des allégations diffusées en ligne, Al Barid Bank assure qu'aucune donnée critique n'a été compromise. Le démenti est net. Dans un environnement numérique saturé de rumeurs, de captures d'écran sorties de leur contexte et d'emballements rapides, cette réaction était attendue. Une banque ne peut pas laisser s'installer le doute sans répondre, surtout lorsque la confiance des clients constitue une matière première aussi sensible que l'argent lui-même.

Mais ce type d'épisode rappelle une réalité plus large : en matière de cybersécurité, la communication ne suffit jamais à elle seule. Même quand une institution a raison de contester des accusations, l'opinion publique, elle, ne raisonne pas en expert. Elle raisonne en climat de confiance.

Et ce climat s'est durci. Les citoyens savent désormais qu'aucun système n'est totalement invulnérable, que les attaques existent, que les fuites sont devenues un risque normalisé à l'échelle mondiale.

L'enjeu pour les institutions bancaires n'est donc pas seulement de démentir.

Il est de documenter, rassurer, expliquer sans jargon et installer des réflexes de transparence maîtrisée. Une crise évitée peut se transformer en opportunité de pédagogie.



À défaut, même un incident non avéré laisse une trace. Et dans la banque, la trace du doute voyage vite.



Digital

Nouveautés, tendances et autres actualités TECH



Du chatbot à l'agent : Google pousse un changement d'échelle

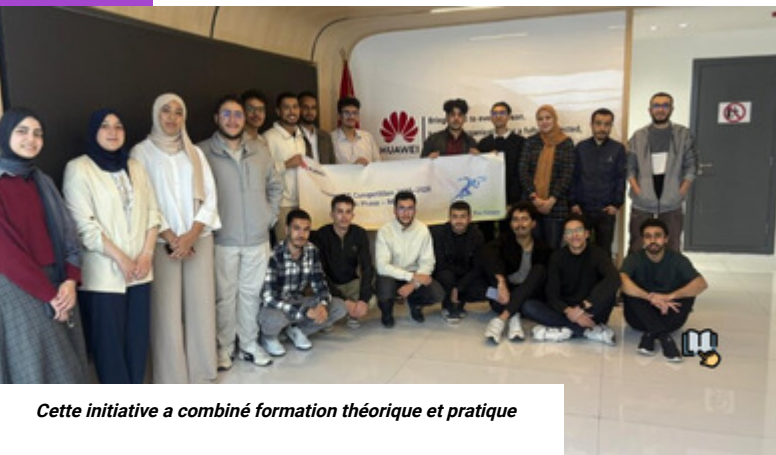
Google veut devenir le système d'exploitation de l'entreprise agentique

À Las Vegas, Google ne s'est pas contenté d'aligner des nouveautés produits. Avec Cloud Next 2026, le groupe affiche une ambition beaucoup plus large : installer ses modèles, ses puces, sa sécurité, ses données et ses outils de gouvernance au cœur même des entreprises qui basculent vers l'IA agentique. En clair, Google veut devenir l'infrastructure réflexe de cette nouvelle économie logicielle. **Google a choisi Las Vegas pour envoyer un message limpide au marché : l'heure n'est plus à la simple expérimentation de l'IA générative.**



IA : Amazon arrose Anthropic, et la bataille change d'échelle

Le nouvel investissement massif d'Amazon dans Anthropic confirme que la guerre de l'intelligence artificielle est entrée dans une phase plus lourde, plus coûteuse et plus stratégique. On ne parle plus simplement d'innovation ou de fascination technologique. On parle d'infrastructures, de domination de marché, de dépendance cloud, de capacités de calcul et, au fond, de pouvoir industriel. L'IA n'est plus un pari annexe. Elle devient l'un des centres de gravité de l'économie mondiale.



Cette initiative a combiné formation théorique et pratique

Huawei ICT Practice Competition 2025-2026 : les talents marocains brillent en finale mondiale

Dans le cadre de son engagement envers l'excellence, Huawei Maroc, en collaboration avec le Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche Scientifique et de l'Innovation, a annoncé avec fierté la qualification de l'équipe Cloud Lions de l'Institut National des Postes et Télécommunications (INPT) pour la finale mondiale de la Huawei ICT Practice Competition 2025-2026, dans la catégorie Cloud.

La finale, qui se déroulera en Chine en juin 2026, rassemblera les meilleures équipes internationales, offrant à l'équipe marocaine une occasion unique de se mesurer à des talents du monde entier. Cette qualification fait suite à une performance impressionnante lors de la phase régionale de la compétition, qui s'est tenue le 28 mars 2026 à Casablanca. Lors de cet événement, les équipes marocaines ont concouru contre des représentants de plusieurs pays de la région Huawei Northern Africa, où l'équipe Cloud Lions a remporté le deuxième prix de sa catégorie.

Le Maroc invisible du quotidien

Petit livret d'anthropologie ordinaire

Adnane Benchakroun

SIEL 2026

Musiczone

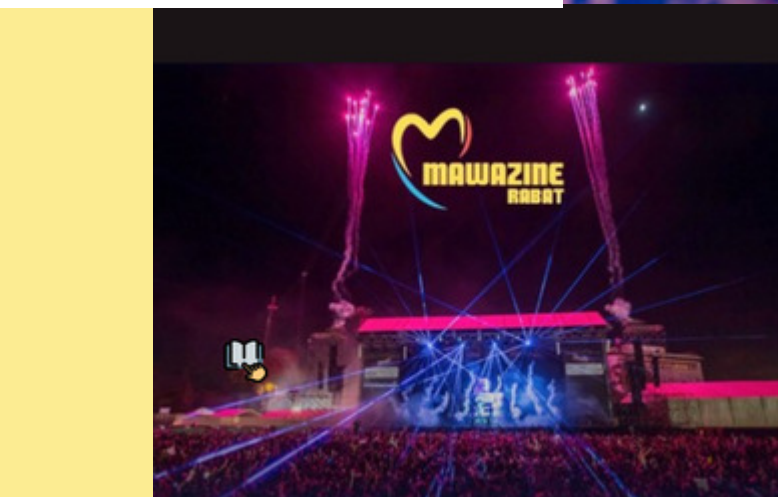
What's new ?



Sur ses réseaux sociaux, Amine Boudchar a salué cette énergie collective

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. Avec une salle comble et un public vêtu de blanc, tenant un livret de paroles, les concerts de Boudchar à Casablanca sont autant un spectacle qu'une expérience collective.



Mawazine 2026 : la diversité musicale à l'honneur pour une édition inoubliable

Le compte à rebours est lancé pour la 21^e édition du festival "Mawazine – Rythmes du Monde", prévue en juin 2026. Le festival, connu pour sa programmation éclectique et son rayonnement international, a déjà commencé à dévoiler ses têtes d'affiche, suscitant une ferveur grandissante sur les réseaux sociaux. Les fans attendent avec impatience la liste complète des artistes qui se produiront sur les différentes scènes de cet événement musical incontournable.



Sur quatre jours, le Festival proposera 18 spectacles réunissant plus de 160 artistes

Festival de Fès des Musiques Sacrées du Monde : 29^e édition dédiée aux Mâalemines

Du 4 au 7 juin 2026, la ville de Fès se prépare à accueillir la 29^e édition du Festival de Fès des Musiques Sacrées du Monde, placée sous le Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI. Cet événement met à l'honneur les Mâalemines, des figures clés du patrimoine marocain, tout en célébrant la transmission des savoir-faire et le dialogue interculturel.

Parmi les nouveautés, des spectacles en matinée enrichiront l'expérience festivalière, offrant au public de nouvelles occasions de découverte.

Le coup d'envoi sera donné le 4 juin à Bab Makina avec un spectacle d'ouverture intitulé « Anima Ex Materia – Du ciel à la Terre », une fresque poétique dédiée à l'âme de l'artisanat.

Considéré comme le premier festival mondial des musiques sacrées, cet événement continue d'affirmer son rôle de plateforme de dialogue entre cultures et spiritualités. Son engagement en faveur de la diplomatie culturelle a été récemment récompensé par le prix italien « Mercurio Alato ».

Musiczone

What's new ?



Depuis près de trois décennies, le Festival Gnaoua positionne Essaouira comme l'une des grandes capitales mondiales des musiques vivantes

Festival Gnaoua 2026 : une célébration des musiques du monde à Essaouira

Du 25 au 27 juin, Essaouira devient le centre névralgique d'une partition musicale en constante évolution. Les Maâlems Gnaoua, gardiens d'une tradition vivante, se mêlent aux grandes voix internationales pour trois jours de fusions, d'émotions et de partage.

Cette édition 2026 est marquée par la richesse des rencontres, l'héritage culturel fort et l'audace artistique.

L'édition de cette année s'articule autour d'un thème fédérateur : les villes portuaires.

Des artistes provenant de Liban, du Cameroun, du Brésil, des États-Unis, d'Inde, d'Éthiopie et de Palestine, tous issus de territoires influencés par les échanges maritimes, se produiront. Leurs musiques reflètent cette histoire d'hybridation, d'improvisation et de réinvention. Essaouira, ville-port depuis le XVIII^e siècle, incarne ce miroir culturel.

Décès de Hany Shaker, le "Prince du chant arabe", à l'âge de 73 ans

Le monde arabe pleure la disparition de l'un de ses plus grands artistes.

Hany Shaker, légendaire chanteur égyptien surnommé le « prince du chant arabe », est décédé le 3 mai 2026 à l'âge de 73 ans, des suites d'une longue maladie.

Figure emblématique de la musique égyptienne depuis plus de cinquante ans, Hany Shaker a marqué des générations avec sa voix douce et son style unique, alliant romantisme, élégance et modernité. Né au Caire en 1952, il s'est formé au Conservatoire avant de se faire connaître dans les années 1970. Très vite, il s'est imposé comme l'un des héritiers des grandes figures de la chanson arabe, tout en développant une signature artistique personnelle empreinte de sensibilité et d'émotion.

Au cours de sa carrière prolifique, Hany Shaker a offert au public un répertoire inoubliable, riche de centaines de chansons devenues des classiques.

Sa musique a transcendé les frontières et accompagné des générations dans tout le monde arabe, consolidant son statut de légende vivante.

Outre son talent artistique, Hany Shaker s'est également illustré comme une figure influente dans le domaine institutionnel.





Jusqu'à 27 looks sans surcharge inutile

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

Et si faire sa valise devenait enfin un moment presque satisfaisant, au lieu d'un stress de dernière minute ? 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. Inspirée du célèbre jeu japonais, cette méthode transforme littéralement la préparation des bagages en exercice stratégique.

Dubaï : le Burj Al Arab ferme pour 18 mois afin de préserver son prestige

Icône mondiale du luxe, le Burj Al Arab s'apprête à fermer temporairement ses portes. L'établissement emblématique de Dubaï entame un vaste programme de restauration de 18 mois, une première depuis son ouverture en 1999, avec l'ambition de moderniser ses installations tout en préservant son identité unique. C'est une décision marquante pour l'un des hôtels les plus célèbres au monde. Après plus de 25 ans d'activité, le Burj Al Arab va interrompre ses opérations pour une durée estimée à un an et demi.



Une fermeture exceptionnelle pour un monument du luxe

Au Japon, une avancée douce pour prolonger la vie des chats

Et si un chat âgé n'était plus condamné à ralentir doucement, mais pouvait gagner de précieuses années de vie en plus ? Au Japon, une avancée médicale intrigue déjà les vétérinaires et fait vibrer tous les amoureux des félins. L'insuffisance rénale chronique chez le chat n'a rien d'un cas isolé. Elle fait partie de ces maladies du quotidien qui avancent en silence, surtout avec l'âge.



Et si nos chats gagnaient vraiment du temps ?

La rousseur est-elle un hasard... ou un signe de sélection naturelle ?

Pendant longtemps, on a cru que l'évolution humaine s'était un peu "mise en pause" avec le mode de vie moderne. Pourtant, de nouvelles recherches basées sur l'analyse de milliers d'ADN anciens et contemporains viennent casser cette idée : notre espèce continue bel et bien d'évoluer, influencée par nos environnements, nos habitudes alimentaires et nos modes de vie. Ce que les scientifiques observent aujourd'hui, c'est une sélection naturelle encore active, qui agit discrètement sur certains traits physiques et biologiques. Et parfois, les résultats surprennent.

By Lodj

L'ODJ MÉDIA

N'EST PAS UN SERVICE DE LIVRAISON,

mais elle vous dépose
l'essentiel à **domicile.**



L'information utile,
sans détour, sans emballage inutile.

WWW.LODJ.MA

Astuces & insolite



Le fromage joue également un rôle dans la prévention des caries et des tâches

Blanchir ses dents naturellement : ces aliments du quotidien qui font la différence

Un spécialiste de la santé bucco-dentaire met en avant une approche simple et accessible pour retrouver un sourire éclatant : l'alimentation. Selon cet expert, adopter certains réflexes alimentaires peut contribuer à améliorer la blancheur des dents, sans nécessairement recourir à des traitements coûteux.

Sur les réseaux sociaux, la spécialiste connue sous le nom de @avalene.r explique qu'un sourire plus lumineux repose autant sur de bonnes habitudes alimentaires que sur une routine d'hygiène dentaire rigoureuse.

Parmi les aliments recommandés figurent la pomme, la fraise, le céleri et le fromage. Ces produits agissent de différentes manières pour préserver l'éclat des dents.

La marque Colgate confirme notamment les bienfaits du fromage, riche en calcium, qui contribue à renforcer l'émail dentaire.

Le fromage joue également un rôle dans la prévention des caries et des taches, en augmentant le pH buccal et en favorisant l'équilibre entre les bonnes et les mauvaises bactéries.

Placards envahis par des mites ? Voici le secret de cuisine que tout le monde a déjà chez soi

Quand les mites alimentaires s'invitent dans les placards, la solution n'est pas forcément compliquée. Une simple feuille de laurier, bien placée, peut déjà changer la donne et aider à protéger farines, pâtes et céréales des intrus du quotidien.

Tu ranges tes pâtes, ta semoule et tes biscuits tranquillement... et quelques semaines plus tard, surprise : de petits papillons dans la cuisine, des fils suspects dans la farine et une ambiance "invasion discrète".

Les mites alimentaires adorent nos placards marocains, surtout quand il fait chaud et que les stocks s'accumulent. Mais bonne nouvelle : une astuce toute simple, presque gratuite, peut vraiment leur compliquer la vie.

Et elle se cache déjà dans ta cuisine. On le connaît pour parfumer les tajines ou les sauces mijotées, mais le laurier a un autre talent caché : il dérange fortement les mites alimentaires. Son odeur agit comme une barrière naturelle qui les pousse à aller voir ailleurs. Le principe est ultra simple.



🔧 Astuces & Insolite



Une triche biologique parfaitement optimisée

Ce poisson 100 % féminin se reproduit sans mâle et défie toutes les lois de la biologie !

Dans les rivières troubles du sud des États-Unis et du nord du Mexique, nage tranquillement un poisson de quelques centimètres qui semble avoir ghosté toute une moitié du règne animal : les mâles.

Le molly amazone (*Poecilia formosa*) est une curiosité biologique totale. Ici, pas de romance aquatique, pas de compétition entre mâles, pas de drague sous-marine maladroite. Simplement... une population 100 % féminine.

Découvert scientifiquement en 1932, ce poisson est pourtant apparu bien plus tôt, il y a environ 100 000 ans. Et dès le départ, il a choisi une stratégie de reproduction qui ressemble à un hack de la nature : la gynogenèse. Chez la plupart des espèces, la reproduction fonctionne sur un échange génétique : moitié maman, moitié papa. Mais chez le molly amazone, c'est une toute autre ambiance.

Les femelles produisent des œufs déjà complets en ADN.

IKEA lance vraiment une sucette... au goût de boulette de viande

Au départ, c'était censé être une vanne. Le 1er avril dernier, IKEA balance une annonce qui fait hausser plus d'un sourcil sur les réseaux : une sucette inspirée de ses mythiques boulettes de viande, en collaboration avec la marque de bonbons Chupa Chups.

Une idée tellement improbable qu'elle coche toutes les cases du bon vieux poisson d'avril : absurde, inattendue... et légèrement inquiétante pour nos papilles. Sauf que voilà : Internet a adoré.

Entre les commentaires mi-fascinés mi-dégoûtés sur TikTok et les débats enflammés sur X (ex-Twitter), la "blague" a rapidement pris une ampleur inattendue. Certains réclamaient même un vrai lancement, histoire de tester "juste une fois".

Mauvaise nouvelle pour eux (ou bonne, selon votre courage) : IKEA les a pris au mot.

Plot twist : l'enseigne suédoise annonce officiellement que cette sucette va bel et bien voir le jour.

Dès le mois de juin 2026, près d'un million d'exemplaires seront distribués gratuitement dans plusieurs magasins IKEA à travers le monde.

Le concept ? Une sucette qui reproduit fidèlement le goût des fameuses boulettes suédoises... accompagnées de leur sauce aux aïelles.

Oui, tu as bien lu. Une expérience gustative qui mélange sucré et salé, version extrême.





Que faut-il attendre de la Coupe du Monde américaine ?

Par Hafid Fassi Fihri

La Coupe du Monde 2026 doit débiter, en principe, le 11 juin prochain et les fans de l'équipe du Maroc sont partagés entre optimisme et inquiétude par rapport aux blessures de certains joueurs essentiels. Optimisme car la demi-finale au Qatar, les Lions font partie désormais des favoris même si le plus dur sera celui de confirmer le nouveau standing de l'équipe du Maroc.

Inquiétudes car l'équipe qui jouera en juin prochain ne ressemble déjà plus à celle qui a joué la Coupe d'Afrique.

La rupture avec Walid Regragui a été brutale et il reste à savoir si l'équipe du Maroc pourra retrouver très vite ses repères.

Walid avait joué une Coupe du Monde en plein mois de décembre, trois mois après sa nomination et avec seulement une semaine de préparation.

La suite, tout le monde la connaît.

Mohamed Ouahbi qui a bien tenu à préciser qu'il tenait à écrire sa propre histoire et non pas continuer à faire celle à Walid, jouera sa Coupe du Monde en plein mois de juin sans que les nouveaux joueurs n'aient eu le temps de s'adapter au groupe et à la manière de jouer du nouveau coach.

Il aurait été plus logique de capitaliser sur les certitudes du groupe à Walid, en gardant les mêmes repères dans le jeu et la même philosophie même si cela aurait été interprété par certains comme un choix de facilité.

Mais Ouahbi a préféré prendre de gros risques et jeter dans le bain de nouveaux joueurs, sauf que la saison a été harassante et que la fatigue a plutôt tendance à s'accumuler. Oui, l'espoir est permis sur le papier et on peut rêver d'une nouvelle demi-finale.

Oui, l'espoir est permis sur le papier et on peut rêver d'une nouvelle demi-finale.

Mais, il faut savoir garder les godasses bien sur terre. En même temps, on se dit que l'heure de gloire des Lions de l'Atlas est peut-être déjà passée et que le retour sur terre sera très difficile.

Oui, absolument une élimination dès le premier tour est très probable et sera vécue comme une grosse désillusion.

Par contre, une sortie en huitièmes ou en quarts de finale serait plus honorable car avouons-le, l'équipe du Maroc ne dispose pas à l'heure actuelle des arguments nécessaires pour rivaliser avec la France, le Portugal ou l'Espagne, des écuries très complètes dans tous les compartiments de jeu.

Un pari du quitte au double !

On y verra plus clair une fois que les choses sérieuses commenceront, mais une chose est certaine actuellement : on ne sait pas si l'équipe du Maroc sera prête, et à cent pour cent avec tous ses joueurs au meilleur de leur forme, dont principalement Achraf Hakimi. Ouahbi s'est engagé pour un pari risqué et ce sera absolument du quitte au double.

By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UNE BOUSSOLE,

mais
elle
remet
le nord
dans
le débat.



Quand tout s'agite,
il faut encore savoir dans quelle direction penser.

WWW.LODJ.MA



Brèves Sportives



Marrakech modernise son stade pour renforcer son attractivité sportive

La ville de Marrakech accélère la transformation de son grand stade afin d'augmenter sa capacité et répondre aux standards internationaux.

Un chantier stratégique qui s'inscrit dans une dynamique plus large de préparation aux grandes compétitions et de développement des infrastructures sportives au Maroc. Parmi les évolutions majeures, la suppression de la piste d'athlétisme marque un tournant important dans la configuration du site.

Ce choix, déjà adopté dans de nombreux stades à travers le monde, permet de rapprocher les tribunes du terrain et d'offrir une meilleure expérience aux spectateurs.

Il traduit également une volonté de spécialiser davantage l'enceinte dans le football, discipline phare des grands événements sportifs.

Au-delà de l'aspect esthétique, les travaux visent surtout à augmenter le nombre de places disponibles.

Marrakech ambitionne ainsi de devenir une destination incontournable pour l'organisation de compétitions continentales et internationales.

50^e Trophée Hassan II et 29^e Coupe Lalla Meryem : Un Jubilé d'Or Historique pour le Golf Marocain

Du 18 au 24 mai 2026, le Royal Golf Dar Es Salam de Rabat vibrera au rythme d'une célébration exceptionnelle. Sous le Haut Patronage de Sa Majesté Le Roi Mohammed VI, le Maroc s'apprête à fêter un demi-siècle de passion golfique, de rayonnement international et de transmission, en réunissant les légendes du PGA TOUR Champions et l'élite du Ladies European Tour.

L'histoire de ce tournoi emblématique débute en 1971, portée par la vision fondatrice de Feu Sa Majesté le Roi Hassan II, qui souhaitait faire du golf un véritable vecteur de rayonnement pour le Royaume.

Aujourd'hui, cette ambition célèbre sa 50^e édition, s'inscrivant pleinement dans la dynamique de développement impulsée par Sa Majesté le Roi Mohammed VI et soutenue par l'engagement de Son Altesse Royale Le Prince Moulay Rachid.

Au fil des décennies, le Trophée Hassan II a largement dépassé le cadre de la simple compétition pour devenir un moteur de structuration sportive, stimulant l'essor du tourisme golfique, l'aménagement d'infrastructures de pointe et l'émergence de nouveaux talents marocains. La singularité de ce grand rendez-vous réside également dans sa mixité, une tradition instaurée dès 1993.





Brèves sportives



Une coopération étendue jusqu'en 2031

CAF-UEFA : un partenariat stratégique signé jusqu'en 2031

La Confédération Africaine de Football et l'Union des Associations Européennes de Football ont franchi une nouvelle étape dans leur coopération. Leurs présidents respectifs, Patrice Motsepe et Aleksander Čeferin, ont signé à Vancouver un protocole d'accord destiné à renforcer la collaboration et à accélérer le développement du football en Afrique et en Europe. Cet accord stratégique repose sur des valeurs communes telles que l'inclusion, la participation et la cohésion sociale. Il réaffirme également l'engagement des deux institutions en faveur de la solidarité, de l'intégrité et de l'ouverture. Dans une déclaration officielle, Patrice Motsepe a salué les progrès accomplis par le football africain ces dernières années. Il a estimé que ce partenariat permettra de consolider les liens historiques entre les deux continents, tout en favorisant le développement du football des jeunes et des femmes, la formation des entraîneurs et arbitres ainsi que l'amélioration de la gouvernance. De son côté, Aleksander Čeferin a mis en avant la dimension sociale du football.

Le Maroc accueille la première Coupe du Monde de E-Foil en Afrique à Marchica Lagoon Resort

Une première historique pour le continent africain : du 8 au 10 mai 2026, le Marchica Lagoon Resort à Nador deviendra le théâtre de la Marchica E-Foil Trophy – SFT Surf Foil World Tour E-Foil World Cup 2026, la toute première Coupe du Monde de E-Foil organisée sur le sol africain.

Cet événement prestigieux réunira les meilleurs riders nationaux et internationaux autour d'une discipline en pleine émergence, qui allie technologie de pointe et sports nautiques.

Cette étape, inscrite au calendrier officiel du Surf Foil World Tour 2026, constitue le troisième rendez-vous de la tournée mondiale après Düsseldorf en Allemagne et Leucate en France. Elle marque une évolution majeure dans les pratiques nautiques contemporaines et reflète l'ouverture du circuit à de nouveaux territoires prometteurs. L'événement s'inscrit dans la vision éclairée de Sa Majesté le Roi Mohammed VI, qui fait du développement intégré des régions une priorité nationale.

En valorisant la lagune de Marchica comme un espace stratégique où convergent les dimensions économiques, touristiques et culturelles, cette compétition contribue à renforcer l'ancrage méditerranéen du Royaume.



By Lodj

**L'ODJ MÉDIA N'EST
PAS UNE PHARMACIE,
MAIS ELLE SOIGNE L'OVERDOSE D'ACTUALITÉS.**

Trop, trop vite, trop anxiogène...
Mettez vos infos sous surveillance médicale.

WWW.LODJ.MA