



26 | 26

By Lodj two week



POWER EXPORT

**OMAR HEJIRA ACCÉLÈRE LA CONQUÊTE
DES MARCHÉS INTERNATIONAUX**



BREAKING NEWS

Nizar Baraka veut faire de l'innovation un levier stratégique de l'État

ROUND UP

Nicaragua : Ortega et Murillo, le couple présidentiel qui veut gouverner sans élections



www.lodj.ma

N°: 137 SEMAINE: 4

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

SOMMAIRE

**ÉDITO
D'OUVERTURE**

04

**BREAKING
NEWS**

06

**CULTURE
HEBDO**

24

**LIFESTYLE
HEBDO**

32

**DIGITAL
HEBDO**

40

**AUTO-MOTO
HEBDO**

48

**SANTE
HEBDO**

56

**AUTO
MOTO**

62

WEEK

By Lodj



Imprimerie Arrissala

**LODJ WEEK
BY**

JUILLET | 2026

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISSE
CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN
DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : NISRINE JAOUADI - BASMA BERRADA - MAMOUNE ACHARKI - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
CHRONIQUES VIDÉO - AVATAR : SOUKAINA BENSALIM - CHAYMAE ABDALLAOUI
SOCIAL MEDIA TEAM : NADA DAHANE - OUMNIA LABRITI
STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI
MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN
WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma

COLLECTION PATRIMOINE

HORS-SÉRIE

FÊTE DU TRÔNE 2026

“

L'impossible
n'est jamais marocain
quand la volonté
rencontre la vision.

SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI
ROI DE TOUS
LES MAROCAINS

27 RÉUSSITES
QUE L'ON DISAIT
IMPOSSIBLES

LE MAROC
DES GRANDS PARIS



UN PEUPLE
MOBILISÉ



DES RÉFORMES
STRUCTURANTES



UNE ÉCONOMIE
COMPÉTITIVE



UN DÉVELOPPEMENT
DURABLE



UNE INFLUENCE
INTERNATIONALE



UN MAROC
QUI INSPIRE

“

Nous n'héritons pas
du futur, nous le bâtissons.
Ensemble.

SA MAJESTÉ
LE ROI MOHAMMED VI

COMING SOON

PRÉFACE – ÉDITO – 27 ANALYSES – LE PROCHAIN IMPOSSIBLE

L'ODJ MÉDIA
GROUPE DE PRESSE ARRISSALA

EDITO

POWER EXPORT: OMAR HEJIRA ACCÉLÈRE LA CONQUÊTE DES MARCHÉS INTERNATIONAUX

Le gouvernement marocain passe à la vitesse supérieure pour renforcer la présence des entreprises nationales à l'international. Réunie le 23 juillet 2026, la commission de pilotage du programme Power Export a examiné plus d'une centaine de candidatures d'entreprises souhaitant bénéficier d'un accompagnement vers les marchés étrangers. Une étape qui s'inscrit dans la feuille de route nationale du commerce extérieur 2025-2027, dont l'ambition est de faire des exportations un véritable moteur de croissance économique.

L'export, nouveau levier de croissance du Royaume

Le Maroc poursuit sa stratégie de transformation de son commerce extérieur. Ce Jeudi 23 juillet, le secrétaire d'État chargé du Commerce extérieur a présidé la réunion du comité de pilotage du programme Power Export, marquant le lancement effectif de sa phase opérationnelle. Cette rencontre a permis d'étudier les dossiers d'environ 100 entreprises sur les 400 reçus par le programme,



qu'elles soient déjà exportatrices ou qu'elles souhaitent effectuer leurs premiers pas à l'international. L'objectif est de sélectionner les projets qui bénéficieront d'un accompagnement personnalisé afin de renforcer leur compétitivité sur les marchés étrangers.

Ce programme constitue l'un des principaux piliers de la feuille de route du commerce extérieur 2025-2027, dévoilée par le gouvernement en mai 2025. Cette stratégie nationale repose sur plusieurs chantiers structurants : la digitalisation des procédures grâce à une plateforme dédiée au commerce extérieur, le renforcement de l'assurance à l'export, la diversification des marchés, ainsi qu'un accompagnement plus étroit des organisations professionnelles et des entreprises dans l'ensemble des régions du Royaume.

La réunion a également permis de préciser les responsabilités des différents partenaires publics impliqués, notamment l'Agence marocaine de développement des investissements et des exportations (AMDIE), qui assurera une partie du dispositif d'accompagnement des entreprises retenues. Deux volets sont au cœur du programme : un diagnostic approfondi des capacités exportatrices des entreprises, puis un accompagnement opérationnel destiné à faciliter leur accès à de nouveaux débouchés commerciaux.

Cette initiative répond à un constat largement partagé : malgré ses nombreux accords de libre-échange et une industrie de plus en plus compétitive, le Maroc concentre encore une grande partie de ses exportations sur un nombre limité de secteurs et de marchés. La feuille de route gouvernementale ambitionne ainsi de générer plus de 80 milliards de dirhams d'exportations supplémentaires, de faire émerger environ 400 nouveaux exportateurs chaque année et de créer près de 76 000 emplois directs grâce au développement du commerce extérieur.

Pour les petites et moyennes entreprises marocaines, Power Export représente une opportunité stratégique. Les principaux freins à l'internationalisation tel qu'un manque d'information, difficultés de financement, prospection coûteuse ou méconnaissance des marchés étrangers, figurent parmi les obstacles que le dispositif cherche précisément à réduire. En renforçant les capacités des entreprises locales, le gouvernement espère également améliorer la résilience de l'économie face aux incertitudes du commerce mondial.

Au-delà des chiffres, ce programme traduit une évolution de la politique économique marocaine : il ne s'agit plus seulement d'attirer des investissements étrangers, mais aussi d'aider davantage d'entreprises nationales à conquérir des marchés internationaux et à créer de la valeur depuis le Maroc.

Dans un contexte marqué par la reconfiguration des chaînes d'approvisionnement mondiales et une concurrence internationale de plus en plus intense, la capacité du Maroc à faire émerger une nouvelle génération d'exportateurs pourrait devenir l'un des principaux indicateurs de la réussite de sa stratégie économique. Pour les jeunes entrepreneurs marocains, l'exportation n'est plus seulement une ambition : elle tend à devenir un véritable levier de développement.

RÉDIGÉ PAR

Mamoune ACHARKI



NIZAR BARAKA VEUT FAIRE DE L'INNOVATION UN LEVIER STRATÉGIQUE DE L'ÉTAT



Le ministère de l'Équipement et de l'Eau franchit une nouvelle étape dans son projet de Pôle Technologique (PÔLE TEC). Un an après son lancement, cette plateforme dédiée à la recherche, à l'innovation et à l'ingénierie publique dévoile sa feuille de route et ses premières réalisations. Au-delà d'un simple projet scientifique, l'initiative traduit une ambition plus large : renforcer la souveraineté technologique du Maroc face aux défis climatiques, numériques et industriels.

La souveraineté passe désormais par la connaissance

Le ministère de l'Équipement et de l'Eau ne veut plus seulement construire des routes, des barrages ou des ports. Il entend désormais produire des connaissances, développer des technologies et transformer la recherche scientifique en solutions opérationnelles au service de l'État. C'est le message porté ce jeudi 23 juillet à Casablanca par le ministre Nizar Baraka, lors de la présentation de l'état d'avancement et de la feuille de route du PÔLE TEC, un an après son lancement officiel.

Présenté à l'École Hassania des Travaux Publics (EHTP), ce projet s'inscrit dans une vision qui dépasse largement le cadre du ministère. Face aux effets du changement climatique, à l'accélération de la révolution numérique et au durcissement de la compétition technologique mondiale, Rabat cherche à renforcer ses capacités nationales dans des secteurs devenus stratégiques. L'eau, les infrastructures, l'intelligence artificielle, les données ou encore les technologies de simulation ne sont plus uniquement des domaines techniques : ils sont désormais considérés comme des instruments de souveraineté.

Dans son intervention, Nizar Baraka a insisté sur la nécessité de maîtriser les données et les référentiels techniques afin de consolider l'autonomie stratégique du Royaume. Ce positionnement traduit une évolution de la doctrine publique : l'État ne souhaite plus dépendre exclusivement des expertises étrangères pour concevoir, gérer et moderniser ses infrastructures. Il ambitionne de produire lui-même les connaissances scientifiques nécessaires à son développement.

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

REPORTAGE



 **NIZAR BARAKA :**
« L'INNOVATION N'EST PLUS UNE
OPTION, MAIS UN PILIER DE LA
SOUVERAINETÉ DU MAROC »



MORT D'ABDERRAHIM FAKIR EN ITALIE : LE MAROC SUIT DE PRÈS UNE ENQUÊTE SOUS TENSION



Le décès d'Abderrahim Fakir lors de son interpellation à Bologne continue de susciter une vive émotion. Alors que la justice italienne enquête sur les circonstances du drame, l'ambassade du Maroc suit le dossier de près et accompagne la famille de la victime.

Le drame qui émeut deux pays

L'affaire de la mort de Abderrahim Fakir continue de susciter une vive émotion en Italie et au Maroc.

Ce Marocain de 42 ans est décédé dimanche à Bologne lors de son interpellation par la police italienne.

Alors que la justice a ouvert une enquête pour faire toute la lumière sur les circonstances du drame, l'ambassade du Maroc en Italie affirme suivre le dossier « avec la plus grande attention » et accompagne la famille de la victime.

Un décès qui provoque une onde de choc

Les faits se sont produits à Bologne, dans le nord de l'Italie. Selon les autorités italiennes, les policiers étaient intervenus après le signalement d'un homme en état de forte agitation. Au cours de son interpellation, Abderrahim Fakir a été immobilisé au sol.

Des vidéos filmées par des témoins, largement relayées sur les réseaux sociaux et dans plusieurs médias italiens, montrent la victime maintenue au sol pendant plusieurs minutes.

On l'entend appeler à l'aide à plusieurs reprises avant de perdre connaissance. Les circonstances exactes de son décès restent toutefois à déterminer et font désormais l'objet d'une enquête du parquet italien.

Les images ont rapidement déclenché une vague d'émotion, aussi bien en Italie qu'au sein de la communauté marocaine.

L'ambassade du Maroc mobilisée dès les premières heures

Face à cette affaire, l'ambassade du Royaume du Maroc à Rome indique avoir réagi immédiatement. Dans un communiqué, elle explique suivre les développements du dossier « depuis les premiers instants » avec une profonde préoccupation.

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

IMAGE DE LA SEMAINE



**Lancement officiel des travaux de
construction de la Tour Scientifique.**

PREMIÈRE LECTURE DANS LE RAPPORT ANNUEL 2025 DE BANK AL-MAGHRIB

Chaque année, les responsables politiques, les économistes, les chefs d'entreprise ainsi que les observateurs nationaux et internationaux retiennent leur souffle au moment de la présentation à Sa Majesté le Roi, par le wali de Bank Al-Maghrib, Abdellatif Jouahri, du rapport annuel de la Banque centrale. Bien plus qu'un exercice institutionnel, ce document constitue l'un des diagnostics les plus attendus sur l'état réel de l'économie marocaine, ses équilibres, ses fragilités et ses perspectives.



accélééré sa croissance et préservé ses grands équilibres macroéconomiques. Mais cette performance reste encore insuffisamment ressentie par une partie importante de la population. Le principal défi n'est donc plus seulement de produire davantage de richesse, mais de mieux la transformer en emplois, en revenus, en réduction des inégalités et en amélioration concrète du niveau de vie.

Le Rapport annuel 2025 de Bank Al-Maghrib présente une économie marocaine globalement plus dynamique, mieux équilibrée sur le plan macroéconomique et toujours attractive pour les investisseurs.

Mais derrière cette amélioration se dessine une fragilité persistante : la croissance progresse plus vite que l'emploi, les équilibres financiers se consolident davantage que le niveau de vie ressenti, et l'investissement public demeure le principal moteur d'une dynamique qui devra progressivement être relayée par le secteur privé.

Le document, présenté à Sa Majesté le Roi par le wali de Bank Al-Maghrib, Abdellatif Jouahri, porte sur le 67^e exercice de l'Institut d'émission. Il couvre la situation économique, monétaire et financière du Royaume, les missions de la Banque centrale ainsi que ses propres états financiers.

Une croissance portée principalement par l'investissement

L'économie marocaine a enregistré en 2025 une croissance de 4,9 %, après 4,4 % en 2024.

[LIRE LA SUITE](#)

L'édition 2025 revêt une portée particulière. Présentée à la veille des élections législatives de septembre 2026, elle peut être lue comme le bilan économique et social d'une mandature, mais aussi comme une véritable feuille de route pour l'avenir. Croissance, emploi, inflation, finances publiques, endettement, investissement, pouvoir d'achat, protection sociale, inégalités territoriales, éducation, retraites, eau, énergie ou encore financement des entreprises : le rapport fournit une matière dense pour nourrir les programmes électoraux des partis, mais également pour orienter l'action du prochain gouvernement.

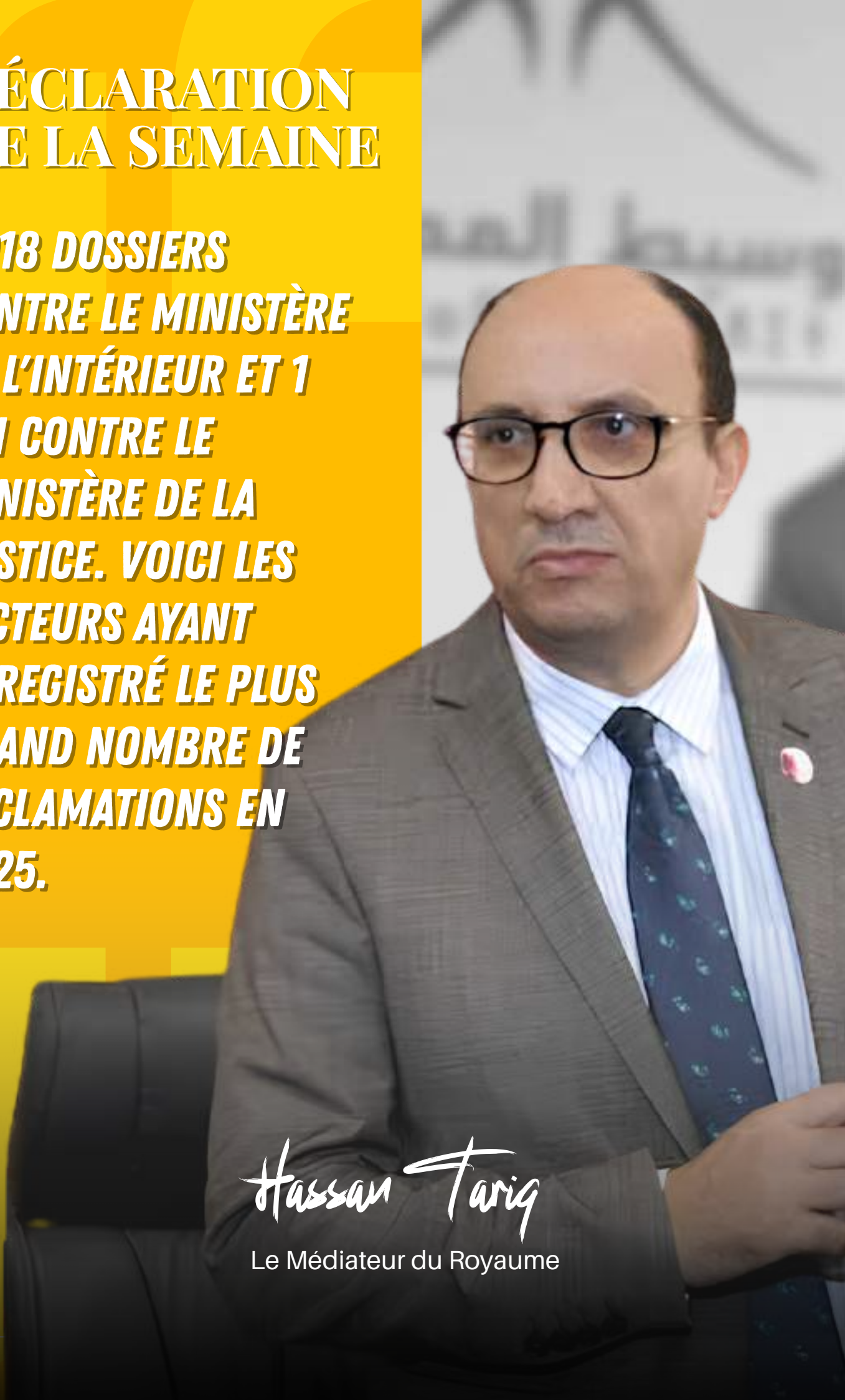
Le message de Bank Al-Maghrib est à la fois rassurant et exigeant. Le Maroc a renforcé sa résilience,

DÉCLARATION DE LA SEMAINE

**1 918 DOSSIERS
CONTRE LE MINISTÈRE
DE L'INTÉRIEUR ET 1
421 CONTRE LE
MINISTÈRE DE LA
JUSTICE. VOICI LES
SECTEURS AYANT
ENREGISTRÉ LE PLUS
GRAND NOMBRE DE
RÉCLAMATIONS EN
2025.**

Hassan Tarig

Le Médiateur du Royaume



NICARAGUA : ORTEGA ET MURILLO, LE COUPLE PRÉSIDENTIEL QUI VEUT GOUVERNER SANS ÉLECTIONS

International



Le système nicaraguayen est inédit par sa forme : une coprésidence conjugale inscrite dans la Constitution

En institutionnalisant une coprésidence exercée par Daniel Ortega et son épouse Rosario Murillo, le Nicaragua a créé un système politique sans véritable équivalent. Après avoir neutralisé l'opposition et placé les institutions sous la tutelle de l'exécutif, le pouvoir annonce désormais qu'il ne souhaite plus organiser d'élections.

Le Nicaragua n'est plus seulement dirigé par un président dont l'épouse occupe une place centrale dans l'appareil d'État. Il est officiellement gouverné par un couple. Daniel Ortega et Rosario Murillo exercent conjointement la fonction suprême depuis qu'une vaste réforme constitutionnelle a transformé la vice-présidente en « coprésidente » et renforcé considérablement les pouvoirs de l'exécutif.

Présentée comme une adaptation institutionnelle aux réalités politiques du pays, cette coprésidence consacre surtout une évolution engagée depuis plusieurs années : le passage d'un régime dominé par un parti à un système familial dans lequel le pouvoir, la succession et le contrôle de l'État se concentrent autour du couple Ortega-Murillo.

Le 20 juillet 2026, Daniel Ortega est allé plus loin en affirmant que le Nicaragua ne tiendrait plus d'élections. Cette déclaration intervient alors que la prochaine consultation nationale était attendue en 2027, à l'expiration du mandat en cours. Elle ne constitue pas encore, à elle seule, un texte juridique détaillant le futur mode de désignation des dirigeants, mais elle signifie politiquement que le régime ne considère plus l'alternance électorale comme une option légitime.

De la révolution sandiniste au pouvoir personnel

Pour comprendre le Nicaragua actuel, il faut revenir à la révolution sandiniste de 1979. Le Front sandiniste de libération nationale, le FSLN, renverse alors la dictature d'Anastasio Somoza, dont la famille avait dominé le pays pendant plusieurs décennies.

Daniel Ortega devient l'une des principales figures du nouveau pouvoir révolutionnaire. Il dirige le Nicaragua pendant les années 1980, dans un contexte marqué par la guerre civile, l'affrontement avec les « Contras » soutenus par les États-Unis, l'embargo américain et de profondes difficultés économiques.

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

BUZZ DE LA SEMAINE



« L'ODYSSÉE » DE CHRISTOPHER NOLAN
TRIOMPHE AU BOX-OFFICE ET MET LE
MAROC À L'HONNEUR

GIBRALTAR : DIX ANS APRÈS LE BREXIT, LONDRES ET BRUXELLES EFFACENT ENFIN LA FRONTIÈRE

C'est une page historique qui se tourne en Europe. Dix ans après le référendum sur le Brexit, le Royaume-Uni et l'Union européenne ont trouvé un accord définitif sur Gibraltar. Depuis le 15 juillet, le texte est appliqué provisoirement et change profondément le quotidien de ce territoire britannique situé à la pointe sud de l'Espagne.

Une frontière qui disparaît après des années de blocage

Pendant des années, Gibraltar est resté l'un des dossiers les plus compliqués du Brexit.

Ce petit territoire britannique, revendiqué par l'Espagne depuis des siècles, représentait un véritable casse-tête diplomatique.

Les négociations ont finalement abouti à un accord signé par les représentants du Royaume-Uni, de l'Union européenne, de l'Espagne et du gouvernement de Gibraltar.

La mesure la plus spectaculaire est la disparition de la frontière terrestre entre Gibraltar et la ville espagnole de La Línea de la Concepción.

Chaque jour, près de 15.000 travailleurs franchissent ce passage pour rejoindre leur emploi. Jusqu'à présent, ils devaient faire face à de longues files d'attente et à des contrôles parfois très contraignants.

Attention toutefois : la frontière ne disparaît pas complètement. Les contrôles migratoires et de sécurité seront désormais effectués au port et à l'aéroport de Gibraltar.

Une fois ces formalités réalisées, les voyageurs pourront circuler librement entre Gibraltar, l'Espagne et l'ensemble de l'espace Schengen sans devoir repasser un contrôle terrestre.

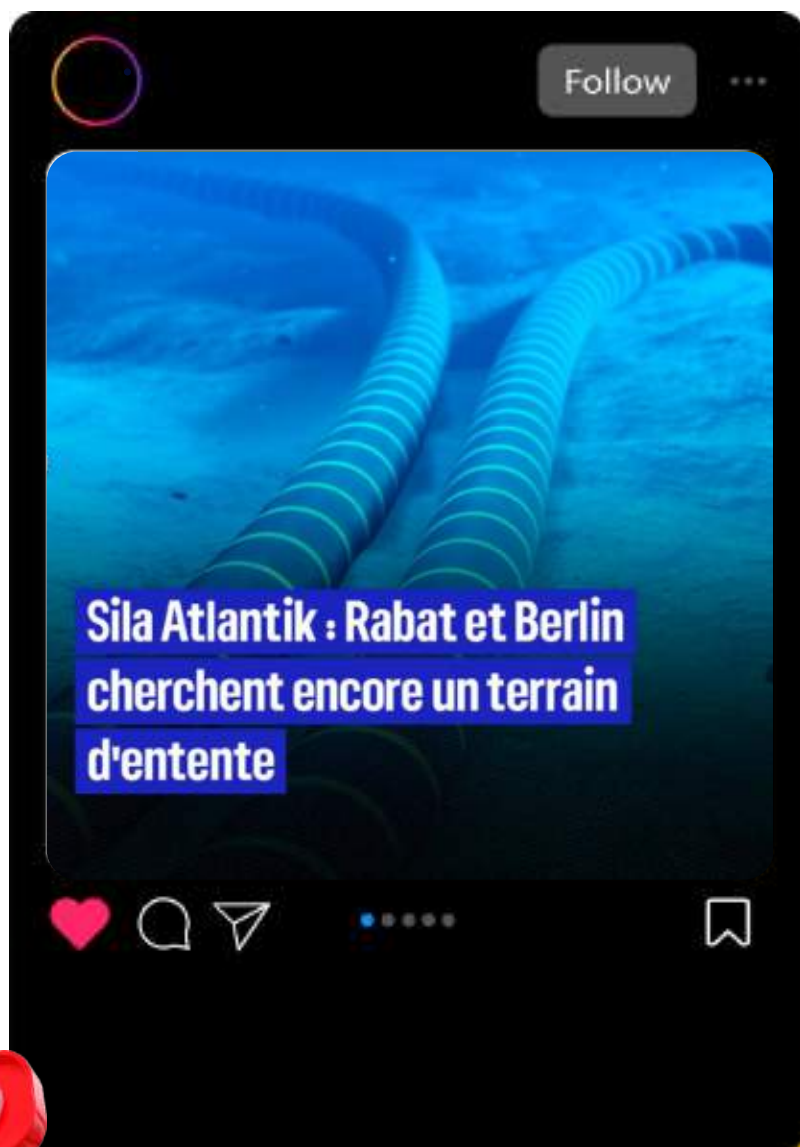
Un accord qui relance le commerce et le tourisme

Au-delà de la circulation des personnes, cet accord ouvre une nouvelle phase économique pour Gibraltar. Les autorités souhaitent faciliter les échanges commerciaux, renforcer la coopération douanière et attirer davantage d'investissements.

Le tourisme devrait également profiter de cette nouvelle organisation. L'accord prévoit notamment la possibilité d'ouvrir des liaisons aériennes directes entre Gibraltar et plusieurs destinations de l'Union européenne, une évolution longtemps attendue depuis la sortie du Royaume-Uni de l'UE.

[LIRE LA SUITE](#)

POST DE LA SEMAINE



**Sila Atlantik : Rabat et Berlin
cherchent encore un terrain
d'entente**



@lodjmaroc





MALI ET NIGER FRAPPÉS : OFFENSIVE MEURTRIÈRE CONTRE LES SOLDATS

Le Mali et le Niger ont été frappés par de nouvelles attaques meurtrières attribuées à des groupes djihadistes et rebelles. Seize soldats nigériens ont été tués vendredi dans l'ouest du Niger, tandis qu'au moins cinquante militaires maliens sont morts samedi dans le nord du Mali.

Les armées sahéniennes face à une menace persistante

Le Sahel a connu un nouveau week-end sanglant. Au Niger comme au Mali, les armées nationales ont été visées par des attaques meurtrières qui confirment la persistance d'une instabilité profonde dans cette région déjà fragilisée par les violences djihadistes, les rébellions armées et les crises politiques. Vendredi, dans l'ouest du Niger, seize soldats ont été tués et vingt-trois autres blessés lors d'une offensive contre une position militaire. Le lendemain, au Mali, au moins cinquante militaires ont péri dans le nord du pays, selon les premiers bilans disponibles.

Ces attaques illustrent l'intensification de la pression exercée par les groupes armés contre les forces de défense sahéniennes. Dans l'ouest du Niger, la zone frontalière avec le Mali et le Burkina Faso reste l'un des principaux foyers d'activité des groupes affiliés à Al-Qaïda et à l'organisation État islamique. Les militaires y sont régulièrement ciblés dans des embuscades, des attaques contre des postes avancés ou des opérations utilisant des engins explosifs improvisés.

Au Mali, la situation demeure également critique, notamment dans le nord et le centre du pays. Malgré les efforts des autorités militaires pour reprendre le contrôle de plusieurs localités, les groupes armés conservent une capacité de nuisance importante. Ils exploitent l'immensité du territoire, la porosité des frontières et les tensions locales pour mener des attaques rapides avant de se replier.

Ces violences interviennent dans un contexte régional profondément transformé. Le Mali, le Niger et le Burkina Faso, dirigés par des régimes militaires, se sont rapprochés au sein de l'Alliance des États du Sahel après leur rupture avec la Communauté économique des États de l'Afrique de l'Ouest. Les trois pays affirment vouloir reprendre en main leur sécurité, mais les pertes répétées dans les rangs de leurs armées montrent l'ampleur du défi.

[LIRE LA SUITE](#)

GOOD NEWS GOOD NEWS

A COMPTER DE JUILLET 2028, LES MAROCAINS POURRONT CONTESTER LA CONSTITUTIONNALITÉ D'UNE LOI



Le Maroc devrait faire, à partir du 1er juillet 2028, un nouveau sur la voie de la consolidation de l'État de droit. Avec l'entrée en vigueur de la loi organique n° 35.24 relative à l'exception d'inconstitutionnalité, tout justiciable pourra, pour la première fois, contester devant les tribunaux la conformité d'une disposition législative à la Constitution lorsqu'elle porte atteinte à un droit ou à une liberté garantis par le texte fondamental.

TÉLÉGRAMME

By Lady

Auto-écoles au Maroc : réforme majeure en vue

Le Maroc prépare une refonte du secteur des auto-écoles visant qualité et modernisation. Les réformes prévoient un accès plus strict (caution portée à 100.000 DH), un renforcement des exigences techniques (deux véhicules minimum, propriété obligatoire), et une digitalisation des démarches via « Téléservices ». Les volumes horaires pourraient être revus à la hausse, tandis que l'IA sera introduite dans les examens pratiques. Ces mesures visent à réguler le marché, améliorer la formation et garantir plus de transparence, sous réserve d'ajustements juridiques en cours.



Les avocats maintiennent leur grève et suspendent toutes leurs prestations

L'Association des barreaux du Maroc a décidé de prolonger la grève et l'arrêt total des prestations des avocats jusqu'à nouvel ordre.

Elle maintient également la suspension de l'assistance judiciaire, y compris pour les dossiers déjà attribués. Les avocats estiment que le renvoi du projet de loi sur la profession devant la Cour constitutionnelle ne répond pas à leurs préoccupations.

Ils dénoncent notamment un manque de concertation et des dispositions qu'ils jugent contraires à l'indépendance de la profession.

Le Ministère public et la CDG accélèrent la digitalisation du secteur notarial

Un protocole d'accord a été signé le 17 juillet à Rabat entre la Présidence du Ministère public et la Caisse de Dépôt et de Gestion (CDG), visant la digitalisation des notifications réglementaires relatives aux notaires.

Paraphé par Hicham Balaoui et Khalid Safir, cet accord encadre l'échange de données numériques, notamment en cas de non-conformité dans les opérations notariales.

Il s'inscrit dans la dynamique de transformation digitale des institutions, avec pour objectif d'améliorer l'efficacité, la coordination et le respect du cadre légal.



PERSONNALITÉ DE LA SEMAINE

**DANCE WORLD CUP 2026 :
LE MAROC
DÉCROCHE
SA PREMIÈRE
MÉDAILLE D'OR**



WORLD FINALS
DANCE WORLD CUP

**1ST
PLACE**

PERISCOPE MAROC

By Lady

Sida : Nasser Bourita représente le Roi au Sommet extraordinaire de l'UA

Le ministre des Affaires étrangères, Nasser Bourita, a représenté Sa Majesté le Roi Mohammed VI au Sommet extraordinaire de l'Union africaine consacré à la santé, organisé à Accra. Cette participation est intervenue sur Très Haute Instruction Royale.

La rencontre a réuni les dirigeants et représentants africains autour de l'objectif d'éliminer le Sida comme menace de santé publique à l'horizon 2030. Les échanges ont également porté sur le renforcement des systèmes de santé du continent.

[LIRE LA SUITE](#)



À Rabat, l'Afrique renforce sa coopération pour la sécurité maritime

Rabat accueille, du 20 au 24 juillet, le Sommet des forces maritimes africaines AMFS 2026, organisé par la Marine royale en partenariat avec les commandements navals américains en Europe et en Afrique.

Cette édition met l'accent sur l'innovation, la coopération régionale et l'intégration des nouvelles technologies dans la sécurité maritime.

Les travaux portent notamment sur la piraterie, la pêche illégale, les trafics, le terrorisme, les migrations irrégulières, la criminalité transnationale et la protection de l'environnement marin.

[LIRE LA SUITE](#)

Visas : BLS International annonce un renforcement des contrôles au Maroc

BLS International annonce le renforcement de ses dispositifs de contrôle et d'assurance qualité dans ses centres de services de visa au Maroc. L'opérateur dit vouloir rendre l'accès aux rendez-vous plus équitable et limiter les tentatives de réservation automatisées.

Selon les informations communiquées, de nouveaux outils doivent également améliorer le suivi des opérations et la qualité du service. Aucun détail n'a toutefois été fourni sur leur calendrier de déploiement, leur fonctionnement ou les résultats attendus.

[LIRE LA SUITE](#)



INAUGURATION DE LA SEMAINE

TRACTAFRIC MOTORS OUVRE UN SHOWROOM GWM ET ZEEKR À MARRAKECH



Tractafric Motors Maroc poursuit le développement de son réseau avec l'ouverture d'un nouveau showroom à Marrakech. Situé dans le quartier Guéliz, ce site est entièrement consacré aux marques GWM et ZEEKR et marque une nouvelle étape dans leur déploiement sur le marché marocain.

PERISCOPE MONDE

By Lady

Espagne : près de 120.000 hectares brûlés depuis le début de l'année

Près de 120.000 hectares de forêts ont été ravagés par les incendies en Espagne depuis le début de l'année, selon les données attribuées au Système européen d'information sur les feux de forêt. La superficie touchée aurait doublé en l'espace de deux semaines. Cette accélération traduit l'importance des feux enregistrés pendant la période récente. Les informations disponibles ne donnent toutefois pas le nombre exact d'incendies, leur répartition territoriale, les causes établies ni le bilan humain et matériel.

[LIRE LA SUITE](#)



Alertes
Précoces
pour
Tous

Afrique : l'alerte précoce reste le chaînon manquant de la résilience climatique

Les événements extrêmes ont touché au moins 13 millions de personnes sur le continent en 2025.

Plus de 3 000 personnes ont perdu la vie et au moins 13 millions ont été touchés par des événements météorologiques et climatiques extrêmes en Afrique en 2025, selon l'Organisation météorologique mondiale.

Les crues ont été le danger le plus fréquemment rapporté. Le rapport met en évidence les lacunes persistantes des systèmes d'alerte précoce. Une bonne prévision ne suffit pas : le message doit atteindre les populations à temps, dans une langue compréhensible, avec des consignes concrètes.

[LIRE LA SUITE](#)

Syrie : l'arrestation d'un ancien colonel rouvre le dossier des armes chimiques

Les autorités syriennes ont annoncé l'arrestation d'un ancien colonel présenté comme un spécialiste des armes chimiques au sein de l'appareil militaire de Bachar Al-Assad. L'identité complète du suspect, la nature précise des charges et son rôle opérationnel devront encore être établis par l'enquête et, le cas échéant, devant une juridiction.

Cette arrestation intervient dans un dossier qui reste l'un des plus lourds héritages de la guerre syrienne. Les forces de l'ancien régime ont été accusées à plusieurs reprises d'avoir employé des agents chimiques contre des zones civiles.

[LIRE LA SUITE](#)



CHRONIQUES VIDÉO

**L'IA dévalorise-t-elle l'être humain ? Les
compétences qui feront encore la différence
d'ici 2036**



« Nostalgia » fait escale à Agadir Oufella pour une immersion artistique au cœur de la mémoire historique

Après le succès rencontré dans plusieurs sites historiques du Royaume, le programme « Nostalgia » poursuit sa tournée et s'installe à Agadir pour une nouvelle édition placée sous le thème « Écho de la Kasbah... Agadir Oufella ».



CULTURE

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du programme « Nostalgia », lancé par le ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication.

L'objectif est de valoriser le patrimoine historique marocain et de redonner vie aux sites archéologiques en proposant des créations mêlant art, récit historique et technologies innovantes.

Le public est ainsi invité à redécouvrir le patrimoine national sous un angle inédit, au sein d'espaces transformés en véritables scènes vivantes.

À cette occasion, la Kasbah d'Agadir Oufella se métamorphosera en un théâtre à ciel ouvert, accueillant des performances artistiques, des reconstitutions historiques et des parcours scénographiques.

Jeux de lumière, effets visuels, musique et performances théâtrales se conjuguent pour offrir une expérience interactive inspirée de la mémoire collective de la région et retraçant les grandes étapes de son histoire.

Les visiteurs pourront déambuler dans les ruelles et les sites emblématiques de la kasbah à travers des tableaux artistiques mettant en valeur les civilisations qui s'y sont succédé, ainsi que les transformations qu'a connues ce lieu au fil du temps.

Cette démarche vise à rapprocher le public de la richesse patrimoniale et culturelle de la région de Souss-Massa.

À travers cette approche artistique, l'événement ambitionne également de mettre en lumière le patrimoine matériel et immatériel local, en valorisant traditions, coutumes et mémoire collective, tout en proposant une lecture contemporaine de l'histoire. La kasbah devient ainsi un espace de dialogue entre passé et présent, renforçant le lien entre les habitants et leur héritage culturel.

Durant toute la durée de la manifestation, trois représentations quotidiennes seront proposées afin de permettre à un large public de profiter de cette expérience, qui connaît un engouement croissant depuis le lancement du programme, notamment grâce au succès des éditions précédentes.

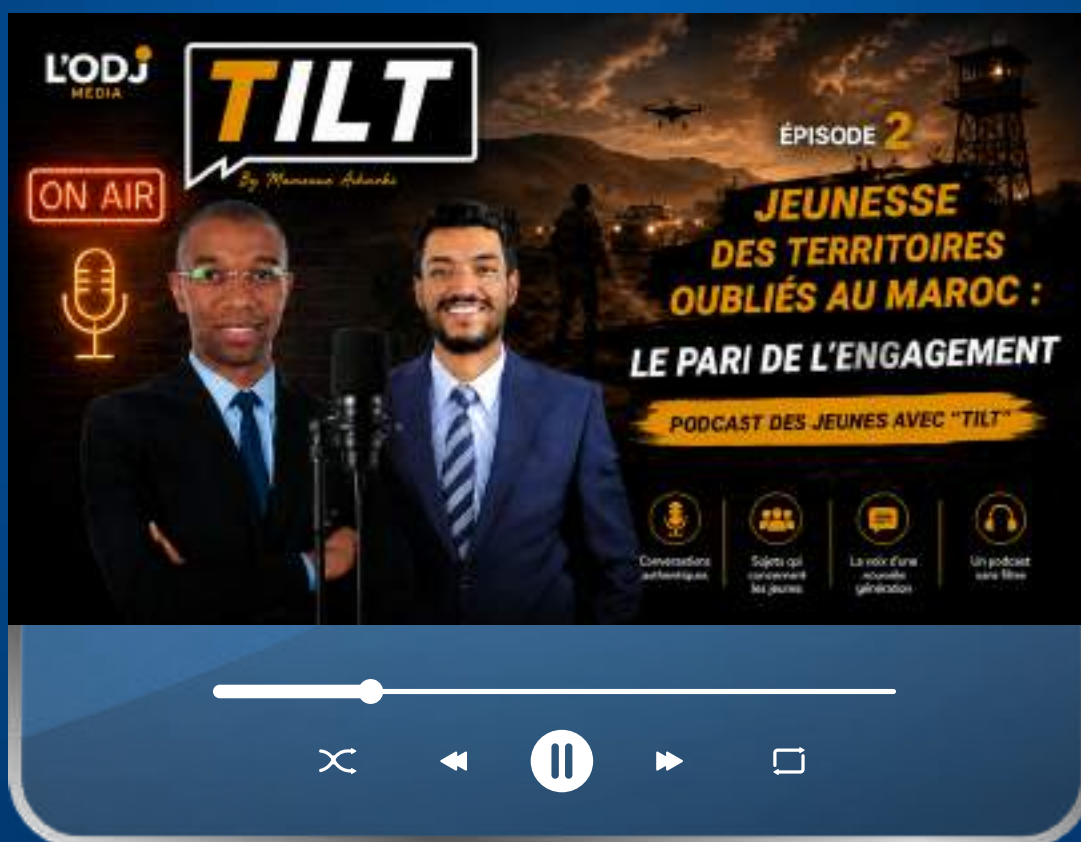
Les organisateurs espèrent que cette édition contribuera à renforcer l'attractivité culturelle et touristique d'Agadir, en mettant en valeur l'un de ses sites les plus emblématiques à travers un projet qui conjugue préservation du patrimoine et création contemporaine.

L'événement est organisé sous la supervision du ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, en partenariat avec les studios Atlas de Ouarzazate, et bénéficie du Haut Patronage de Sa Majesté le Roi Mohammed VI.

Il s'inscrit dans une stratégie nationale visant à transformer les sites historiques en espaces culturels dynamiques, capables d'accueillir des créations artistiques et de raconter l'histoire avec des langages modernes, en phase avec les attentes du public marocain et international.

Lancé en juillet 2023, le programme « Nostalgia » s'impose aujourd'hui comme l'un des projets culturels majeurs du ministère, avec pour ambition de réhabiliter les sites historiques du Royaume à travers des spectacles immersifs retraçant les différentes civilisations qui les ont marqués, tout en contribuant à la valorisation du patrimoine et au développement culturel et touristique.

VIDÉO DE LA SEMAINE



 Hussein Ouladi dans le Podcast Tilt – Épisode 2 : Polisario, Sahel et terrorisme, les lignes de défense de la sécurité marocaine.



Actualités culturelles



Casablanca accueillera la 11^e édition de l'African Cristal Festival

L'African Cristal Festival se tiendra le 15 octobre 2026 à Casablanca pour sa 11^e édition.

L'événement réunira les acteurs africains du marketing, de la communication, des médias et de la publicité autour de conférences, de tables rondes et de séances de networking.

Le festival se clôturera par une cérémonie récompensant les campagnes les plus marquantes de l'année.

Il ambitionne de promouvoir la créativité africaine et de renforcer les échanges entre les professionnels du continent.

Younes Miloudi rend hommage aux pionniers du Raï à travers une exposition à Oujda

Le Raï s'expose à Oujda

La galerie d'art d'Oujda accueillera, du 22 juillet au 2 août, l'exposition « L'Art et le Raï » de l'artiste Younes Miloudi.

Composée de 20 tableaux, elle rend hommage à 23 figures emblématiques du Raï et du patrimoine musical de l'Orient.

Organisée en marge du Festival du Raï de l'Orient, l'exposition vise à préserver la mémoire artistique de la région et à célébrer son héritage culturel.



Le CCM accorde plus de 24 millions de dirhams à 20 projets cinématographiques marocains

Le Centre cinématographique marocain (CCM) a attribué plus de 24 millions de dirhams pour soutenir 20 projets lors de sa deuxième session d'aide à la production en 2026.

Les financements concernent des longs et courts métrages, des documentaires ainsi que l'écriture et la réécriture de scénarios.

Les longs métrages de fiction figurent parmi les principaux bénéficiaires. Le dispositif vise à accompagner les œuvres à toutes les étapes de leur développement.



ÉVÉNEMENT DE LA SEMAINE



LE FESTIVAL PRINTEMPS AGDAL-RIYAD CÉLÈBRE SA 19E ÉDITION SOUS LE SIGNE DE LA CULTURE ET DU DÉVELOPPEMENT

Du 19 au 30 juillet, le Festival Printemps Agdal-Riyad propose une programmation riche mêlant culture, innovation, débats et concerts à Rabat.

Actualités culturelles



Tourné en partie au Maroc, « L'Odyssée » réalise un démarrage record au box-office

Le nouveau film de Christopher Nolan, « L'Odyssée », s'est hissé en tête du box-office nord-américain avec 124,5 millions de dollars lors de son premier week-end.

Tourné notamment à Aït Ben Haddou et Essaouira, le long-métrage a également généré plus de 264 millions de dollars dans le monde.

Les décors marocains occupent une place importante dans cette adaptation de l'œuvre d'Homère portée par Matt Damon et un casting prestigieux.

Douzi annonce un duo inédit avec Tyoussi sous le titre « Chhal Qalou »

Le chanteur marocain Abdelhafid Douzi s'apprête à dévoiler un nouveau single en collaboration avec l'artiste Tyoussi, intitulé « Chhal Qalou ».

Pour annoncer cette sortie, Douzi a partagé sur son compte Instagram l'affiche officielle du projet, où les deux artistes apparaissent vêtus de costumes rouges dans un décor aux éclairages écarlates, avec une guitare électrique qui laisse entrevoir une ambiance musicale moderne.

Le clip et le titre seront lancés officiellement le vendredi 24 juillet sur la chaîne YouTube de Douzi ainsi que sur les principales plateformes de streaming.



Beethoven dévoile « Allez Allez », premier single de son nouvel album « Joker »

Le producteur marocain Beethoven dévoile « Allez Allez », premier extrait de son album « Joker », composé de sept titres.

Pour ce projet, il se met en avant comme auteur, compositeur et interprète.

Le morceau mêle pop marocaine et sonorités urbaines, accompagné d'un clip réalisé par Seff Ta Youb.

L'album et son premier single sont disponibles sur les principales plateformes de streaming.

CAPSULE IA

La réunion au ministère de l'Intérieur vue de l'extérieur



@lodjmaroc

By Lodi



Agent Kim Reactivated : le thriller coréen qui s'impose dans le Top 10 mondial de Netflix

CULTURE

Les productions sud-coréennes continuent de séduire les abonnés de Netflix.

Quelques semaines après son lancement, Agent Kim Reactivated s'est hissée à la deuxième place du classement mondial des séries de la plateforme.



Un succès mondial qui bouscule le classement Netflix

Sur Netflix, Sur tes traces (I Will Find You), adaptée de l'œuvre d'Harlan Coben, conserve la première place du classement mondial des séries. Mais derrière ce leader, une production venue de Corée du Sud attire de plus en plus de spectateurs.

Agent Kim Reactivated occupe désormais la deuxième position du Top 10 mondial et domine le classement des contenus non anglophones de la plateforme. Son ascension en fait l'un des thrillers les plus remarquables du moment.

Un ancien agent secret contraint de reprendre du service

L'intrigue suit Kim, un père célibataire qui mène une existence discrète en tant qu'employé de banque.

Derrière cette vie ordinaire se cache pourtant un ancien agent des forces spéciales, qui a abandonné le terrain pour se consacrer à l'éducation de sa fille.

Selon la présentation officielle de Netflix, son quotidien bascule lorsque son adolescente disparaît.

Pour la retrouver, il reprend du service et se retrouve plongé dans une affaire mêlant complots et corruption.

Le rôle principal est interprété par So Ji-sub, dont la prestation alterne scènes d'action chorégraphiées et séquences centrées sur la relation entre un père et sa fille.

Une diffusion progressive pour entretenir le suspense

La première saison compte 10 épisodes, diffusés depuis le 26 juin 2026.

La série est proposée à la fois sur la chaîne sud-coréenne SBS et sur Netflix.

Plutôt que de mettre tous les épisodes en ligne simultanément, la diffusion s'effectue au rythme de deux épisodes par semaine, un choix qui entretient le suspense et encourage les spectateurs à suivre l'histoire au fil des semaines.

CHIFFRE DE LA SEMAINE

**LA CROISSANCE ÉCONOMIQUE DEVRAIT
ATTEINDRE 5,3 % EN 2026, SELON NADIA
FETTAH**



La croissance économique du Maroc devrait s'établir à 5,3 % en 2026, a indiqué mercredi à Rabat la ministre de l'Économie et des Finances, Nadia Fettah. Cette prévision, présentée devant les commissions des finances du Parlement, repose notamment sur les mesures du gouvernement et l'amélioration attendue des performances du secteur agricole.

Pourquoi les hôtels de luxe veulent désormais vous faire dormir mieux que chez vous



LIFESTYLE

Le sommeil devient un nouvel argument de séduction dans l'univers du voyage bien-être. En 2026, le « sleep tourism » gagne du terrain et pousse les hôtels et resorts à imaginer des expériences entièrement pensées autour du repos.

Chambres conçues pour favoriser le sommeil, programmes personnalisés et rituels dédiés : l'objectif est désormais de faire de la qualité des nuits une véritable expérience de voyage.

Longtemps considéré comme une simple parenthèse entre deux journées de vacances, le sommeil prend désormais une place centrale dans certaines nouvelles expériences touristiques.

Le principe du « sleep tourism » consiste à voyager avec l'objectif de mieux dormir et de récupérer, plutôt que de multiplier les activités et les visites. Cette tendance s'inscrit dans l'essor plus large du tourisme bien-être.

Pour certains voyageurs, partir quelques jours devient ainsi l'occasion de ralentir, de se déconnecter et de retrouver un rythme plus propice au repos.

Les hôtels repensent l'expérience autour du sommeil

Face à cette nouvelle demande, certains établissements vont désormais au-delà du traditionnel confort hôtelier. L'environnement de la chambre est pensé pour favoriser le repos, avec notamment une attention portée à la lumière, au calme, à la température et à la literie.

Certains hôtels proposent également des menus d'oreillers, des boissons à base de plantes ou encore des rituels destinés à accompagner les clients avant leur coucher.

D'autres vont plus loin en intégrant des programmes spécialisés, des consultations autour du sommeil ou des équipements conçus pour créer des conditions plus favorables au repos.

Le sommeil, nouvelle composante du luxe

Dans l'hôtellerie haut de gamme, cette évolution traduit un changement dans la manière de définir le luxe.

Après avoir longtemps reposé sur l'espace, le service et les équipements, l'expérience premium cherche désormais à offrir quelque chose de plus difficile à obtenir au quotidien : une véritable sensation de récupération. Le sommeil devient ainsi une composante à part entière du séjour, au même titre que les soins, la gastronomie ou les activités de bien-être. Certains établissements proposent des expériences immersives qui associent environnement adapté, accompagnement spécialisé et technologies dédiées au repos.

Le développement du « sleep tourism » accompagne une transformation plus large des attentes des voyageurs. Les séjours dédiés au bien-être ne se limitent plus nécessairement aux soins et aux activités physiques.

Le repos et la récupération occupent désormais une place croissante dans cette recherche d'équilibre. Pour les hôtels, cette évolution représente aussi une nouvelle manière de concevoir l'expérience client. Il ne s'agit plus seulement de proposer un endroit où passer la nuit, mais de faire du sommeil lui-même une partie essentielle du séjour.

Le nouveau luxe serait-il finalement de bien dormir ?

À mesure que le sommeil devient une préoccupation centrale du bien-être, les établissements haut de gamme cherchent donc à transformer la nuit en véritable expérience.

Le « sleep tourism » illustre cette nouvelle vision du voyage, où l'on ne part plus uniquement pour découvrir une destination, mais aussi pour revenir chez soi reposé. Une tendance qui pourrait bien redéfinir les codes du voyage de luxe, en faisant du sommeil l'un des nouveaux marqueurs d'une expérience véritablement premium.

ÉMISSION



7ÈME SENS AVEC ANACE HEDDAN : ÉLECTIONS 2026 / FAOUZI LEKJAA / UN MERCATO POLITIQUE (IN) ATTENDU ?



Brèves Lifestyle



En Espagne, Nestlé lance des tablettes de chocolat à l'effigie des joueurs de la Roja

À l'occasion de la Coupe du monde 2026, Nestlé Espagne a commercialisé une édition limitée de ses tablettes Extrafino avec les visages des joueurs de la Roja gravés directement dans le chocolat.

Produites à 1,4 million d'exemplaires, ces tablettes misent sur la ferveur des supporters et l'esprit de collection.

Après le sacre de l'Espagne face à l'Argentine, elles sont devenues un souvenir original de cette victoire historique.

La méthode traditionnelle pour dégraisser les torchons en profondeur

L'astuce des cristaux de soude pour les torchons

Les torchons très gras peuvent rester encrassés malgré plusieurs lavages en machine.

Une méthode ancienne consiste à les faire tremper dans de l'eau très chaude avec des cristaux de soude, qui transforment les graisses en résidus solubles.

Cette technique est particulièrement efficace sur les tissus en coton ou en lin avant un passage en machine.

Elle nécessite toutefois de respecter les dosages et d'éviter les textiles fragiles ou synthétiques.



Une cuillère de sucre pour stopper le hoquet ?

Avaler une cuillère de sucre sec est une astuce populaire qui pourrait aider à faire disparaître un hoquet persistant.

Cette méthode stimulerait le nerf vague et interromprait les contractions involontaires du diaphragme à l'origine du hoquet.

Une étude publiée en 1971 a rapporté un taux de réussite élevé, même si cette solution ne remplace pas un avis médical.

En cas de hoquet durant plus de 48 heures, une consultation est recommandée.



TOP

Airports of Morocco généralise la carte d'embarquement 100% mobile

Les voyageurs pourront désormais accéder aux différentes étapes de leur parcours aéroportuaire sans présenter de carte d'embarquement imprimée. Airports of Morocco lance le dispositif « Pax Check », qui s'appuie sur une carte d'embarquement numérique et des contrôles dématérialisés pour fluidifier le passage dans les aéroports marocains.



FLOP

Maroc : près de 3 millions de jeunes sans emploi, études ni formation

Malgré une croissance économique en hausse et près de 193.000 emplois créés en 2025, près de 3 millions de jeunes Marocains restent sans emploi, études ni formation, selon Bank Al-Maghrib.

Une jeunesse laissée de côté

Malgré une croissance économique de 4,9 % et 193.000 emplois créés en 2025, la situation des jeunes sur le marché du travail reste préoccupante.



Brèves Lifestyle



L'astuce qui redonne de l'éclat aux couverts en argent

Pour raviver des couverts en argent noircis, une astuce consiste à les plonger dans un bain d'eau chaude avec une feuille de papier aluminium et du sel ou du bicarbonate.

Cette méthode repose sur une réaction électrochimique qui transfère le noircissement vers l'aluminium, sans avoir à frotter.

Elle est efficace sur les objets légèrement ternis, mais reste déconseillée pour certaines pièces anciennes, plaquées ou ornées de matériaux fragiles.

Pour les objets de valeur, un entretien professionnel demeure préférable.

Une coquille d'huître dans la bouilloire : l'astuce étonnante qui limiterait le dépôt de calcaire

Une ancienne astuce consiste à placer une coquille d'huître parfaitement nettoyée au fond de la bouilloire pour limiter l'accumulation de tartre.

Grâce à sa surface poreuse, le calcaire aurait tendance à s'y déposer plutôt que sur la résistance de l'appareil.

Cette méthode peut ralentir l'entartrage, mais ne remplace pas un détartrage régulier au vinaigre ou avec des produits adaptés.

Les autorités sanitaires recommandent d'ailleurs de continuer à utiliser les méthodes d'entretien classiques.



Face à la canicule, des entreprises japonaises installent des « frigos à humain »

Alors que les températures frôlent les 38 °C au Japon, certaines entreprises misent sur un réfrigérateur géant permettant aux salariés de se rafraîchir.

Conçu par Trusco, cet appareil maintient une température d'environ 15 °C grâce à un système d'air pulsé.

Une pause de 20 minutes est recommandée pour éviter tout risque lié au froid. Lancé au printemps, ce dispositif innovant a déjà séduit 130 entreprises malgré son prix d'environ 9.000 euros.

HIT DE LA SEMAINE

Benny Adam & [@lartisteofficiel](#) – Ella



@lodjmaroc

Decathlon lance Easybreath Dive, une nouvelle façon d'explorer les fonds marins sans bouteille

Decathlon dévoile Easybreath Dive, une innovation qui permet d'explorer les fonds marins jusqu'à 3 mètres de profondeur sans bouteille de plongée. Accessible dès 12 ans, cette expérience se veut à mi-chemin entre le snorkeling et la plongée classique, avec un système permettant de respirer naturellement sous l'eau pendant une trentaine de minutes.



LIFESTYLE

Une expérience entre snorkeling et plongée

Après quatre années de réflexion, Decathlon présente Easybreath Dive, un nouveau dispositif conçu pour permettre au grand public de s'immerger sous la surface de l'eau plus facilement.

Le système repose sur une station flottante baptisée Smart Station. Équipée d'un système de compression d'air breveté, elle capte l'air à la surface avant de le transmettre en continu au plongeur grâce à un flexible léger.

Le dispositif fonctionne sans bouteille de plongée classique. Relié au masque Easybreath de la marque, le système permet de bénéficier d'une vision panoramique à 180 degrés, d'un dispositif antibuée et d'une respiration naturelle par le nez et la bouche.

Jusqu'à 3 mètres de profondeur

Easybreath Dive permet de descendre jusqu'à 3 mètres sous la surface pendant environ 30 minutes. Deux personnes peuvent utiliser simultanément le même système, sous la supervision d'un professionnel.

L'objectif affiché par Decathlon n'est pas de remplacer la plongée bouteille, mais de proposer une expérience intermédiaire entre le snorkeling, qui se pratique en surface, et la plongée classique, qui nécessite un apprentissage spécifique.

Une activité accessible dès 12 ans

Decathlon mise également sur la simplicité d'utilisation du dispositif.

Après un court briefing consacré aux règles de sécurité et à quelques gestes techniques, les participants peuvent commencer leur exploration.

L'expérience sera accessible dès l'âge de 12 ans, sous réserve des contre-indications médicales habituelles liées à la plongée. Elle doit être proposée à partir d'août dans plusieurs centres partenaires PADI sélectionnés par Decathlon.

Pour accompagner le lancement de cette nouvelle activité, la marque s'est associée à des clubs de plongée afin d'assurer la sécurité des participants et de veiller au respect du milieu marin.

Une première approche de la plongée

Pour les professionnels cités dans l'article, Easybreath Dive pourrait permettre à un nouveau public de découvrir les fonds marins et de franchir plus facilement le pas vers la plongée. Le dispositif est toutefois présenté comme une activité qui nécessite un encadrement professionnel.

Même à 3 mètres de profondeur, certaines précautions restent indispensables et l'accompagnement permet notamment d'apprendre les bons réflexes avant toute immersion.

L'expérience devrait être proposée à partir de 70 euros, un tarif présenté comme inférieur à celui d'un baptême de plongée traditionnel. À terme, Decathlon souhaite déployer Easybreath Dive dans un nombre croissant de centres en France, puis à l'international.

NOMINATION DE LA SEMAINE

**CONSEIL DE GOUVERNEMENT : TREIZE NOUVELLES
NOMINATIONS À DE HAUTES FONCTIONS**



Le Conseil de gouvernement, réuni sous la présidence du Chef du gouvernement Aziz Akhannouch, a approuvé des propositions de nomination à de hautes fonctions.

Un milliard de cyberattaques : comment la Coupe du monde 2026 a évité le cyber-chaos

À mesure que les supporters convergient vers le MetLife Stadium, dans le New Jersey, pour assister à la finale de la Coupe du monde entre l'Espagne et l'Argentine, une autre bataille se jouait en coulisses.

Invisible pour les spectateurs, mais tout aussi stratégique.



Selon la FIFA, plus d'un milliard de tentatives de cyberattaques ont été détectées et neutralisées au cours des jours précédant la finale, confirmant que le plus grand événement sportif de la planète est désormais aussi l'une des plus grandes cibles numériques au monde.

Cette annonce illustre un changement profond de nature des grands rendez-vous internationaux. Autrefois concentrées sur la sécurité physique des stades, les organisations doivent désormais protéger un écosystème numérique colossal : billetterie, retransmissions, applications mobiles, systèmes d'accréditation, infrastructures cloud, réseaux des sponsors, plateformes de paiement et centres opérationnels.

Les experts en cybersécurité n'ont jamais caché leurs inquiétudes. Plusieurs mois avant le coup d'envoi du tournoi, des organismes spécialisés avaient observé une explosion des menaces liées à la Coupe du monde. Des milliers de faux sites Internet utilisant la marque FIFA avaient été créés afin de vendre de faux billets, voler des données personnelles ou diffuser des logiciels malveillants. Le FBI avait lui-même publié une alerte mettant en garde contre des sites frauduleux imitant la plateforme officielle de la FIFA afin d'escroquer les supporters.

Les cybercriminels ne sont toutefois qu'une partie du problème. Les grandes compétitions internationales attirent également des groupes hacktivistes et parfois des acteurs liés à des États, cherchant à perturber les infrastructures critiques ou à profiter de la visibilité mondiale offerte par l'événement. Les plateformes de diffusion, les systèmes de transport, les hôtels, les fournisseurs d'énergie et les réseaux de communication deviennent alors des cibles potentielles.

Selon plusieurs spécialistes de la cybersécurité, les attaques les plus redoutées avant la finale concernaient les campagnes de déni de service distribué (DDoS), destinées à saturer les serveurs, les tentatives d'intrusion contre les API des plateformes numériques, les opérations de phishing exploitant l'urgence des achats de billets ainsi que les attaques contre les chaînes logistiques numériques reliant les nombreux prestataires de l'événement.

Face à cette menace, la FIFA affirme avoir déployé une architecture de défense sans précédent. Les flux Internet ont été surveillés en permanence grâce à des centres opérationnels de cybersécurité fonctionnant vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Des outils d'intelligence artificielle capables de détecter des comportements anormaux en quelques secondes ont été associés à des solutions de filtrage automatique des requêtes malveillantes et à des dispositifs de protection des infrastructures cloud.

Le chiffre avancé — plus d'un milliard de cyberattaques bloquées — peut paraître spectaculaire. Il mérite toutefois d'être interprété avec prudence. Dans le vocabulaire de la cybersécurité, une "attaque" désigne souvent toute tentative malveillante détectée par les systèmes de défense : requêtes automatisées, scans de vulnérabilités, bots, tentatives de connexion frauduleuses ou campagnes de saturation. Toutes ne représentent pas une menace critique, mais leur accumulation traduit l'intensité exceptionnelle de la pression exercée sur les infrastructures numériques.

Cette réussite démontre néanmoins que la cybersécurité est devenue un élément aussi essentiel que les dispositifs policiers autour des stades. Une panne de la billetterie, une interruption mondiale des retransmissions ou un piratage des systèmes d'accréditation auraient pu provoquer un véritable chaos organisationnel et ternir durablement l'image du tournoi.

La Coupe du monde 2026 restera probablement comme une référence en matière de sécurité numérique.

Elle montre que les grandes compétitions ne se gagnent plus uniquement sur le terrain. Elles se jouent également dans les centres de données, les réseaux informatiques et les salles de supervision où des milliers d'ingénieurs affrontent, en temps réel, des cyberattaques venues du monde entier.

À l'heure où tous les grands événements deviennent hyperconnectés, une évidence s'impose : le prochain trophée que devront défendre les organisateurs sera peut-être moins sportif que numérique.

INSOLITE DE LA SEMAINE

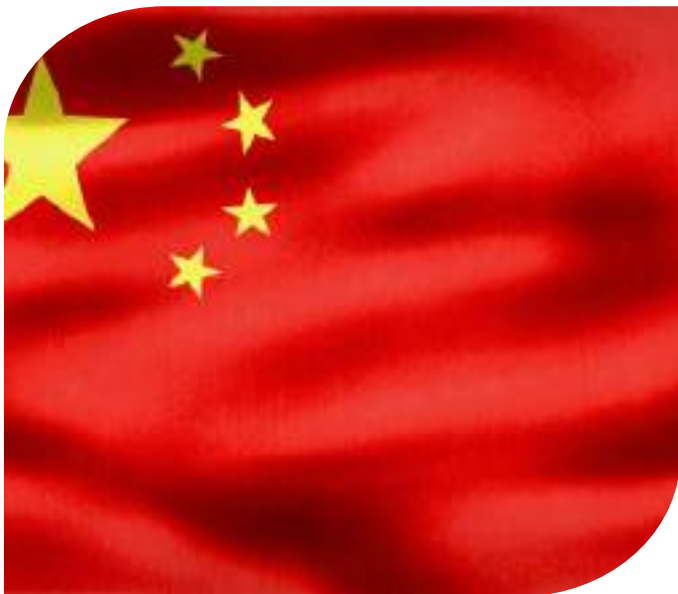
**DES CHAUSSURES... POUR ALLER AUX
TOILETTES ? CETTE INVENTION IMPROBABLE
AFFOLE INTERNET**



Une invention insolite

On pensait avoir tout vu en matière d'inventions insolites. Pourtant, une marque américaine vient de repousser les limites du marketing avec un produit qui risque bien de rester dans les annales.

Brèves digitales



La Chine encadre les IA trop affectives

La Chine a adopté une nouvelle réglementation visant à interdire les chatbots qui encouragent une dépendance affective ou des relations amoureuses avec les utilisateurs.

Les relations virtuelles avec des mineurs sont également prohibées, tandis que les IA devront être soumises à une évaluation avant leur mise sur le marché.

Pékin justifie cette décision par des préoccupations liées à la baisse de la natalité et au vieillissement de la population. Les autorités veulent ainsi limiter l'essor de ces usages jugés néfastes pour la société.

X relance son application Android

X a lancé une version entièrement repensée de son application Android après près d'un an de développement.

La plateforme promet une navigation plus rapide, un défilement plus fluide et des notifications plus fiables.

Cette refonte doit aussi accélérer le déploiement de nouvelles fonctionnalités sur Android.

Avec cette mise à jour, le réseau social d'Elon Musk espère améliorer l'expérience utilisateur et attirer de nouveaux abonnés.



Pourquoi utiliser le mauvais câble USB-C peut endommager un appareil ?

Tous les câbles USB-C n'offrent pas les mêmes performances, malgré leur apparence identique.

Certains sont limités à la recharge, tandis que d'autres permettent des transferts rapides ou la connexion à un écran.

Un câble de mauvaise qualité peut entraîner une surchauffe, ralentir les échanges de données et, dans de rares cas, endommager un appareil.

Pour limiter les risques, il est recommandé de choisir des câbles certifiés et adaptés à l'usage prévu.

RAPPORT DE LA SEMAINE

**LES ENFANTS DÉLAISSENT
LE STREAMING AU PROFIT DE L'IA ET
DES OUTILS ÉDUCATIFS (KASPERSKY)**



Les habitudes numériques des enfants évoluent rapidement. Les outils d'intelligence artificielle, les plateformes éducatives et les applications de communication gagnent du terrain, tandis que le streaming vidéo recule nettement. C'est le principal enseignement du dernier rapport annuel de Kaspersky, qui met en lumière un usage d'Internet davantage tourné vers l'apprentissage et les échanges que vers le seul divertissement.

Brèves digitales



Microsoft déploie un correctif d'urgence pour certains PC Windows 11

Microsoft a publié une mise à jour d'urgence pour corriger des problèmes apparus après le dernier Patch Tuesday de Windows 11.

Le bug touche principalement certains PC Dell équipés de processeurs Intel, provoquant notamment des surchauffes, une baisse des performances et des arrêts inopinés.

Le correctif KB5121767 est recommandé uniquement pour les appareils concernés.

Les autres utilisateurs de Windows 11 n'ont pas besoin de l'installer, mais doivent conserver les mises à jour de sécurité déjà déployées.

Netflix envisage une formule gratuite avec publicité, mais pas dans l'immédiat

Netflix affirme ne pas préparer de version gratuite de sa plateforme à court terme, mais n'écarte pas cette possibilité pour l'avenir.

Le groupe estime qu'une telle offre ne serait envisageable que sur certains marchés où son activité publicitaire est suffisamment développée. L'objectif serait d'éviter de pénaliser les abonnements payants.

Face à la concurrence de YouTube, TikTok et Instagram, Netflix continue toutefois d'explorer de nouvelles stratégies pour attirer davantage d'utilisateurs.



Les précommandes de GTA 6 atteignent des niveaux historiques avant même sa sortie

À plusieurs mois de sa sortie, GTA 6 enregistre déjà des précommandes record. Selon le cabinet Newzoo, le jeu a généré environ 260 millions de dollars de ventes numériques dans le monde dès sa première semaine.

Les analystes estiment que ses recettes pourraient atteindre entre 3,3 et 5,2 milliards de dollars à la fin de sa semaine de lancement.

Prévu pour le 19 novembre sur PS5 et Xbox Series, le nouveau titre de Rockstar s'annonce comme l'un des plus grands succès de l'histoire du jeu vidéo.

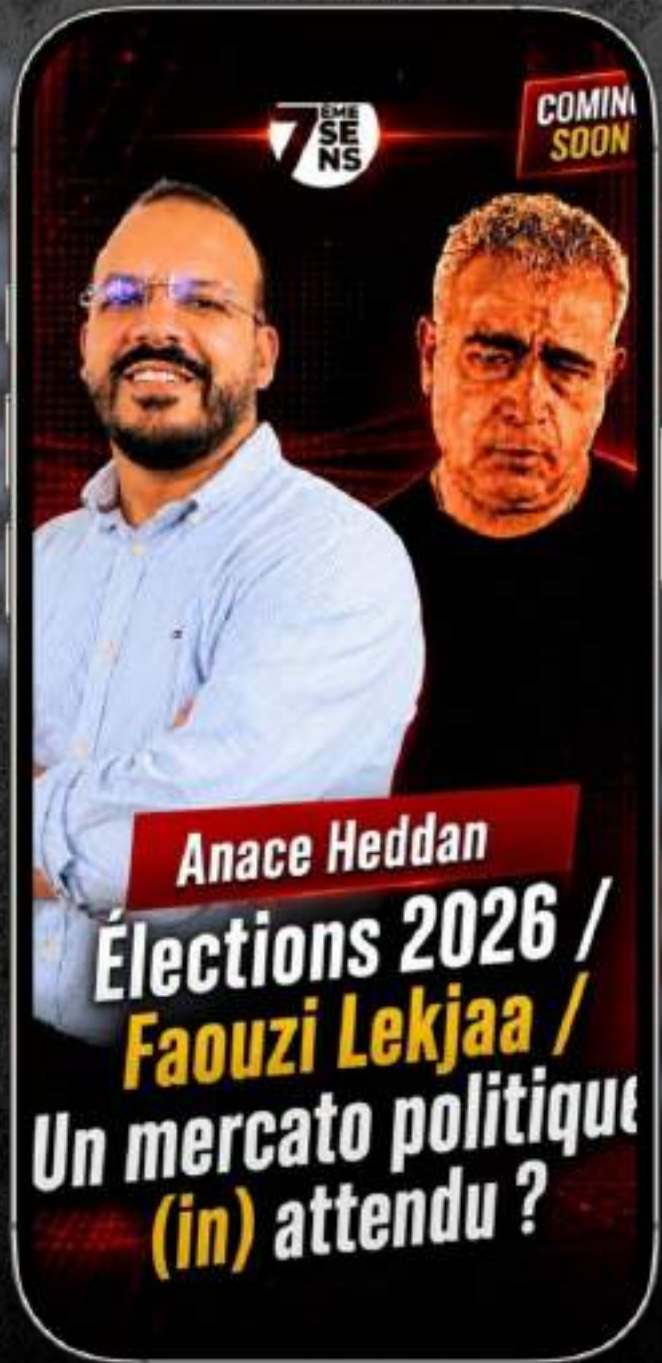
By Lodj

Reel

DE LA SEMAINE



  **COMING SOON** | Cette semaine, 7^e Sens reçoit Anace Heddan, Directeur Exécutif de l'Association Les Citoyens,



Spotify fait le ménage : l'IA peut-elle encore jouer les fausses notes ?

Spotify a supprimé 75 millions de morceaux générés à la chaîne par l'intelligence artificielle en un an.

Un grand ménage qui relance le débat sur l'avenir de la création musicale et la place de l'humain dans les playlists.



DIGITAL

La chasse au spam musical

Vous lancez une playlist pour travailler ou vous détendre, et soudain, un morceau sans âme, sans histoire, presque interchangeable avec le précédent, s'invite dans vos écouteurs.

Si cette impression vous semble familière, ce n'est peut-être pas un hasard.

Spotify vient d'annoncer avoir supprimé 75 millions de morceaux jugés indésirables en un an, dans une vaste opération de nettoyage destinée à freiner l'invasion des contenus générés à la chaîne par l'intelligence artificielle.

Quand les algorithmes composent... et saturent les plateformes

Depuis plusieurs mois, les outils d'intelligence artificielle capables de créer des chansons en quelques secondes se multiplient. Une révolution fascinante, mais qui a aussi ouvert la porte à une nouvelle forme de pollution numérique. En quelques clics, certains utilisateurs peuvent produire des centaines, voire des milliers de morceaux, les publier sur les plateformes de streaming et espérer grappiller quelques centimes de royalties grâce au système de rémunération. Spotify, dont le catalogue dépasse désormais les 100 millions de titres, s'est retrouvé confronté à une avalanche de morceaux fabriqués sans véritable démarche artistique.

L'objectif n'était pas de séduire les auditeurs, mais de tromper les algorithmes de recommandation et de générer des revenus automatiques.

Face à cette prolifération, la plateforme suédoise a décidé de passer à l'action. Au cours des douze derniers mois, près de 75 millions de titres considérés comme du spam musical ont été bloqués ou supprimés avant même d'intégrer durablement le catalogue.

Un chiffre impressionnant qui montre l'ampleur du phénomène.

Spotify ne déclare pas la guerre à l'IA

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, Spotify ne cherche pas à bannir toute musique créée avec l'intelligence artificielle.

La plateforme fait plutôt la différence entre un artiste qui utilise l'IA comme un outil de création et ceux qui publient des milliers de morceaux uniquement pour exploiter le système.

Pour cela, l'entreprise mise sur plusieurs dispositifs. Les artistes peuvent désormais indiquer volontairement qu'ils ont utilisé l'IA dans leur processus créatif.

Les comptes officiels bénéficient également d'un badge de vérification afin de rassurer les utilisateurs sur leur authenticité.

Mais cette stratégie repose en grande partie sur la bonne foi des créateurs. Rien n'oblige réellement un utilisateur à signaler qu'une chanson a été produite grâce à une intelligence artificielle.

Résultat : certains morceaux passent encore entre les mailles du filet, tandis que des faux artistes continuent parfois de séduire des millions d'auditeurs avant que leur véritable origine ne soit découverte.

Les auditeurs veulent-ils encore du "100 % humain" ?

Selon Spotify, les morceaux entièrement générés par IA représentent moins de 1 % des écoutes sur la plateforme.

Les utilisateurs continueraient donc à privilégier les artistes bien réels, avec une identité, une histoire et une émotion que les machines peinent encore à reproduire.

Cette affaire pose pourtant une question qui dépasse largement le streaming musical.

À mesure que l'intelligence artificielle devient capable d'écrire, de peindre, de chanter ou de composer, la valeur d'une œuvre résidera-t-elle encore dans son résultat... ou dans la personne qui l'a créée ?

Pour les mélomanes marocains comme pour les amateurs de musique du monde, le défi sera sans doute de continuer à découvrir de nouveaux talents sans se perdre dans un océan de contenus produits à la chaîne.

Nouveauté de la semaine

NEW
NEW
NEW
NEW

DIGITAL

Oups, j'ai oublié ton anniversaire... WhatsApp veut mettre fin à cette excuse



La messagerie prépare une fonction qui notifiera les anniversaires de vos contacts, pour ne plus laisser passer les dates importantes.

Qui n'a jamais réalisé qu'un anniversaire était passé en voyant les messages des autres sur les réseaux sociaux ?

Entre les journées bien remplies et les dizaines de notifications qui s'accumulent, il est facile de laisser filer une date importante.

WhatsApp compte bien remédier à ce petit oubli du quotidien avec une nouvelle fonctionnalité actuellement en préparation.

Un rappel directement dans l'application

Repérée dans une version bêta de WhatsApp pour Android, cette nouveauté permettra d'afficher les prochains anniversaires des contacts dans un espace dédié.

Le jour venu, l'application enverra une notification et proposera d'ouvrir directement la conversation pour envoyer un message.

L'objectif est simple : éviter de jongler entre le calendrier du téléphone, les réseaux sociaux et les applications de messagerie.

À une époque où WhatsApp est devenu le principal moyen de communiquer avec ses proches, intégrer cette fonction paraît presque évident.

Une petite fonction qui suit nos nouvelles habitudes

Cette nouveauté illustre une tendance de fond : nos smartphones deviennent aussi les gardiens de notre mémoire. Rendez-vous, listes de tâches, rappels... et bientôt anniversaires, tout est centralisé au même endroit.

Lire la suite en cliquant sur l'image

Sécurité routière : les nouvelles mobilités imposent de revoir les priorités

Auto-moto



Le ministère du Transport veut intégrer les trottinettes électriques, la livraison à domicile et les nouveaux usages urbains à la stratégie nationale de sécurité routière 2026-2030.

Les chiffres de 2025 montrent toutefois que l'urgence reste d'abord humaine : les usagers vulnérables concentrent l'essentiel du risque.

Deux et trois-roues au centre de la mortalité

Plus de 160 000 accidents ont été enregistrés en 2025, causant 4 577 décès, selon les données rapportées par Challenge.

Les piétons et les usagers de deux et trois-roues motorisés représentent plus de 70 % des morts.

Cette concentration oblige à dépasser les campagnes générales pour cibler les comportements, les infrastructures et les métiers les plus exposés.

Les livreurs, par exemple, cumulent pression du temps, longues journées, circulation dense et protection parfois insuffisante.

Les trottinettes posent d'autres questions : vitesse autorisée, équipements obligatoires, circulation sur les trottoirs, assurance et visibilité nocturne.

Une réglementation utile devra être compréhensible, applicable et accompagnée de contrôles cohérents, sans transférer toute la responsabilité sur les seuls usagers.

Les radars ne peuvent pas remplacer des rues plus sûres

La NARSA a porté son réseau à 1 140 radars et une enveloppe de 143 millions de dirhams a été consacrée au renouvellement du parc de transport routier.

Ces outils peuvent contribuer au contrôle, mais l'objectif de réduire de moitié les décès d'ici 2030 exigera aussi des passages piétons protégés, des carrefours lisibles, un éclairage fiable, une formation adaptée et des données publiques détaillées.

Les villes devront créer des règles de partage de la chaussée tenant compte des motos, vélos, trottinettes et véhicules de livraison.

La politique de sécurité gagnerait également à publier des résultats par catégorie d'utilisateur et par territoire afin d'évaluer ce qui fonctionne réellement.

PROCHAINEMENT ..

**EL JADIDA : LE MOUSSEM DE MOULAY ABDELLAH
AMGHAR DU 7 AU 14 AOÛT**



Le Moussem de Moulay Abdellah Amghar aura lieu du 7 au 14 août prochain dans la commune de Moulay Abdellah à El Jadida, ont annoncé mardi les organisateurs.

Brèves Auto-Moto



Renault Digital Maroc change de direction

Renault Group a nommé Pierre-Edward Dutheillet General Manager de Renault Digital Maroc et directeur des systèmes d'information du groupe dans le Royaume.

Cette nomination intervient alors que le logiciel, la donnée industrielle et les services connectés occupent une place croissante dans l'automobile.

L'impact pour l'écosystème marocain se mesurera surtout aux emplois qualifiés, aux projets confiés localement et aux compétences technologiques développées.

La Peugeot 308 restylée arrive sur le marché marocain

Peugeot Maroc commercialise la nouvelle 308 avec un style actualisé et une dotation enrichie.

La compacte doit affronter un marché où les SUV captent une part croissante de la demande et où les motorisations électrifiées progressent.

Le choix d'une version devra se faire sur le prix réellement facturé, l'équipement de sécurité, le coût du financement, la consommation en usage courant et la valeur de revente.



Smeia présente la berline électrique XPENG P7+ à Casablanca

Smeia, importateur officiel de XPENG au Maroc, a dévoilé la P7+ dans son showroom de Casablanca Finance City.

Cette berline électrique vient étoffer une offre chinoise de plus en plus visible sur le marché national.

Sa compétitivité ne pourra toutefois être jugée qu'avec les tarifs marocains, les versions disponibles, l'autonomie selon une norme clairement indiquée, la puissance de recharge, les garanties et l'étendue du réseau après-vente.

Merci à nos

50

**Chroniqueurs
et Experts invités**

Pour vos analyses, vos regards éclairés
et vos mots qui nourrissent le débat public.
Vos contributions font vivre une information libre,
rigoureuse et utile.



LODJ.MA
L'actualité en continu



LODJ.INFO
L'info autrement



I-DABATS
Le bimensuel qui éclaire



**CHRONIQUES
VIDÉOS AVATARS**

Contre tous les constats,
LES MAROCAINS LISENT, ANALYSENT ET ÉCRIVENT !



LES JEUNES
s'informent,
questionnent,
proposent.



LES SÉNIORS
lisent, partagent
leur expérience
et éclairent le présent.



ENSEMBLE,
ils construisent
un Maroc qui pense
et qui avance.

**“ Grâce à vous, L'ODJ Média reste une maison
de débats, d'idées et d'analyses.**

Merci du fond du cœur !

@lodjmaroc



Brèves Auto-Moto



L'IFMIA Tanger Med célèbre quinze ans de formation automobile

Créé en 2011 dans le cadre d'un partenariat public-privé et opéré par Renault Group Maroc, l'Institut de formation aux métiers de l'industrie automobile de Tanger Med célèbre quinze années d'activité.

L'établissement accompagne la montée en compétences de la filière.

Le prochain défi portera sur l'adaptation des cursus aux batteries, à l'électronique de puissance, aux logiciels embarqués et à la maintenance des véhicules électrifiés.

Quest Dakar prépare un rallye hybride entre le Maroc et le Sénégal

Le projet Quest Dakar prévoit de relier le Maroc au Sénégal avec une flotte annoncée comme entièrement hybride et une vocation sociale tournée vers l'accès au sport.

L'initiative mêle aventure automobile et engagement solidaire.

Sa portée devra néanmoins être évaluée à partir d'éléments concrets : itinéraire, sécurité, bilan environnemental, partenaires, financement et retombées pour les territoires traversés.



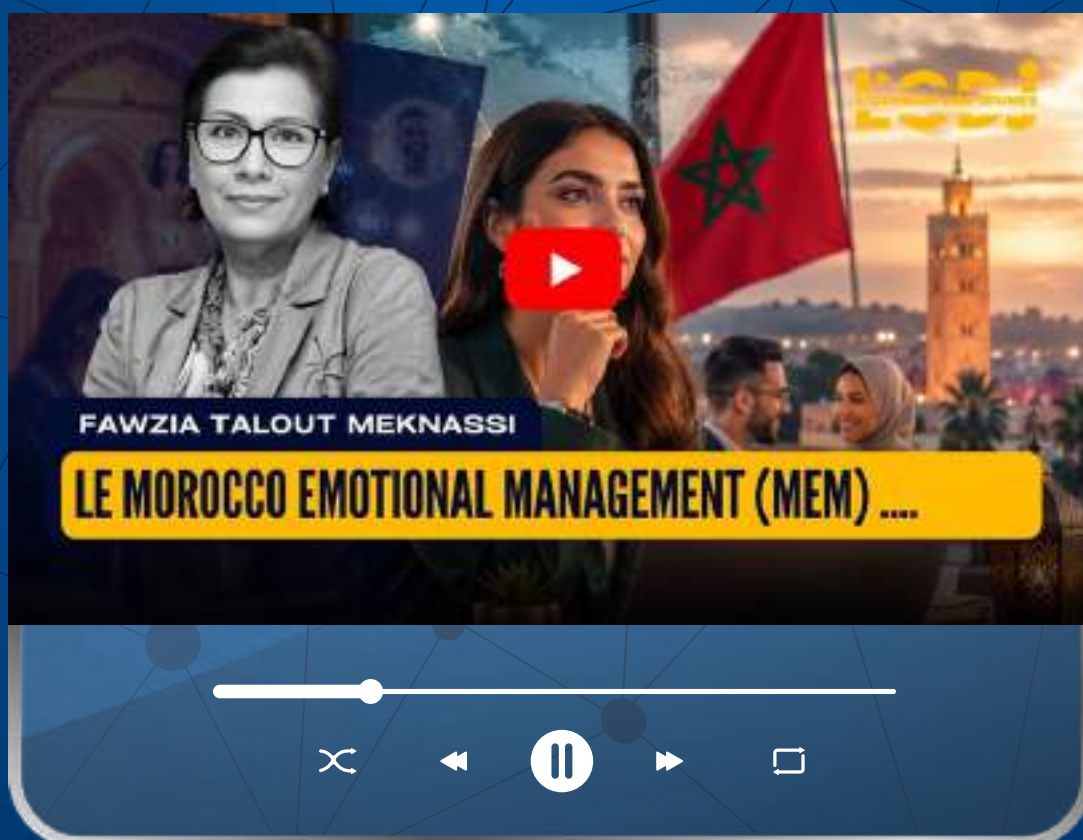
Le Fiat Doblò se décline en version sept places au Maroc

Fiat enrichit son offre marocaine avec un Doblò proposé en deux longueurs : 4,40 mètres en configuration cinq places et 4,75 mètres pour la version sept places.

Cette dernière reçoit trois sièges indépendants au deuxième rang et deux sièges extractibles au troisième.

La modularité vise les familles comme les professionnels du transport de personnes. Avant achat, il faudra comparer la capacité du coffre en configuration complète, la motorisation, la consommation et le coût d'entretien.

I-NEWS



**LE MOROCCO EMOTIONAL MANAGEMENT (MEM) :
QUAND L'ÉMOTION DEVIENT UNE STRATÉGIE DE
RELATIONS PUBLIQUES**



Denza et Flash Charging : le Maroc teste l'électrique premium à très haute puissance

Auto Nejma introduit Denza, marque premium du groupe BYD, avec quatre modèles et deux showrooms annoncés à Casablanca et Rabat.

Le lancement s'accompagne d'une recharge présentée comme capable de récupérer une grande partie de la batterie en quelques minutes, mais son intérêt dépendra du déploiement réel de l'infrastructure.



Auto-moto

Le Z9GT ouvre la gamme avec une version électrique revendiquant 600 km d'autonomie WLTP, 1 156 chevaux et un 0 à 100 km/h en 2,7 secondes.

Une variante hybride rechargeable annonce 203 km en électrique et 805 km combinés.

Denza prévoit également le monospace D9 à sept places ainsi que les SUV hybrides rechargeables B5 et B8. Les équipements et performances positionnent clairement la marque dans le haut de gamme.

Ces données restent celles du constructeur : autonomie réelle, consommation, comportement sous forte chaleur et coût d'assurance devront être évalués localement. Les prix marocains, les garanties détaillées et le calendrier complet des modèles seront tout aussi déterminants que la fiche technique.

Cinq minutes de recharge exigent bien plus qu'une borne

La technologie Flash Charging promet un passage de 10 à 70 % en cinq minutes et de 10 à 97 % en neuf minutes.

Le Maroc devient, selon BYD, le premier marché africain retenu pour cette solution.

Une telle vitesse suppose cependant une puissance électrique considérable, un raccordement adapté, un système de refroidissement et des véhicules compatibles. Il faudra donc connaître le nombre de stations, leur emplacement, leur disponibilité, leur tarif et la puissance réellement délivrée.

Sans maillage suffisant, la performance restera une démonstration technologique. Avec un réseau fiable, elle pourrait réduire l'un des principaux freins à l'électrique sur les grands axes marocains.

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 !



Comment éviter les problèmes gastriques en vacances : les bons réflexes pour voyager l'esprit tranquille



SANTÉ & BIEN ÊTRE

Changement d'alimentation, eau différente, chaleur, repas pris sur le pouce...

Les vacances sont souvent synonymes de découvertes, mais aussi de petits désagréments digestifs.

La turista, les intoxications alimentaires ou les troubles gastriques peuvent rapidement gâcher un séjour. Heureusement, quelques précautions simples permettent de réduire considérablement les risques.

L'hygiène des mains, le premier geste de prévention

Avant même de s'intéresser au contenu de l'assiette, la prévention commence par un réflexe essentiel : se laver soigneusement les mains.

Les mains sont l'un des principaux vecteurs de transmission des bactéries, virus et parasites responsables des infections digestives.

Il est recommandé de les laver avec de l'eau et du savon avant chaque repas, après être allé aux toilettes ou après avoir utilisé les transports en commun. Lorsque cela n'est pas possible, une solution hydroalcoolique constitue une alternative efficace.

Faire attention à ce que l'on mange et boit

En voyage, la prudence est particulièrement recommandée avec les aliments crus ou insuffisamment cuits.

Les viandes, poissons, fruits de mer et œufs doivent être bien cuits afin de limiter les risques de contamination.

Les fruits et légumes consommés crus doivent être soigneusement lavés ou épluchés lorsque cela est possible.

Dans certaines destinations, il est également préférable de privilégier l'eau en bouteille capsulée et d'éviter les glaçons dont l'origine de l'eau n'est pas garantie.

Ces quelques précautions permettent de réduire le risque de contracter la turista, une diarrhée du voyageur généralement provoquée par des bactéries présentes dans l'eau ou les aliments.

Introduire les spécialités locales progressivement

Découvrir la gastronomie locale fait partie intégrante du voyage, mais un changement alimentaire trop brutal peut perturber le système digestif.

Les repas très épicés, riches en matières grasses ou particulièrement copieux sont parfois difficiles à supporter lorsque l'organisme n'y est pas habitué. Mieux vaut les introduire progressivement et rester à l'écoute de son corps, surtout durant les premiers jours du séjour.

Bien s'hydrater malgré la chaleur

Les fortes températures augmentent les besoins en eau et favorisent la déshydratation, un phénomène qui peut aggraver les troubles digestifs.

Boire régulièrement tout au long de la journée permet de compenser les pertes hydriques, notamment lors des déplacements ou des activités en extérieur.

En cas de diarrhée, une bonne hydratation devient encore plus importante pour éviter les complications.

Préparer une petite trousse de secours

Avant le départ, il peut être utile de glisser dans sa valise quelques produits de première nécessité : solution de réhydratation orale, traitement contre la diarrhée recommandé par un professionnel de santé, antiseptique pour les mains ou encore thermomètre.

En revanche, les antibiotiques ne doivent jamais être pris sans avis médical. Si les symptômes persistent, s'aggravent ou s'accompagnent d'une forte fièvre ou de sang dans les selles, une consultation médicale s'impose rapidement.

La plupart des troubles gastriques en voyage peuvent être évités grâce à des mesures simples.

Une bonne hygiène des mains, une vigilance sur les aliments et les boissons consommés, une hydratation suffisante et une adaptation progressive aux habitudes culinaires locales permettent de profiter pleinement de ses vacances tout en limitant les risques digestifs.

Brèves Santé & Conso



Santé des femmes : rendre visibles les symptômes encore banalisés

Une nouvelle série de contenus consacrée à la santé des femmes veut mieux faire connaître des sujets longtemps minimisés ou insuffisamment abordés. Douleurs gynécologiques, santé cardiovasculaire, santé mentale, effets des traitements et parcours de soins figurent parmi les thèmes mis en avant. L'objectif est aussi d'encourager une meilleure écoute des symptômes et de rappeler que certaines maladies ne se manifestent pas de la même manière selon le sexe.

La sensibilisation peut faciliter le dialogue, mais elle doit s'accompagner de consultations accessibles, de diagnostics plus rapides et de données médicales mieux différenciées.

Vaccins : les priorités de recherche sont réexaminées

Des spécialistes de la vaccination ont réévalué les agents infectieux qui devraient concentrer les prochains efforts de recherche. Le travail porte notamment sur les vaccins, les anticorps monoclonaux, les technologies de fabrication et les conditions de distribution.

La sélection des priorités ne dépend pas seulement de la gravité d'une maladie : elle tient aussi compte du risque d'épidémie, des besoins non couverts et de la possibilité de produire un outil accessible.

Ces choix peuvent orienter durablement les financements, mais plusieurs années restent souvent nécessaires



Santé mentale : l'auto-assistance psychologique doit rester encadrée

De nouveaux outils cherchent à élargir l'accès à des exercices d'auto-assistance psychologique, notamment dans les régions où les professionnels sont peu nombreux. Ces programmes peuvent proposer des techniques simples pour gérer le stress, retrouver une routine ou mieux faire face à une situation difficile.

Ils ne constituent cependant pas une thérapie universelle et ne conviennent pas à toutes les situations. Une souffrance intense, des idées suicidaires, une perte de contact avec la réalité ou une incapacité durable à fonctionner nécessitent une prise en charge professionnelle

Brèves Santé & Conso



Enfants : trois dépistages utiles avant la rentrée scolaire

La période précédant la rentrée peut être l'occasion de vérifier la vue, le langage et la posture des enfants.

Une difficulté à lire de loin, des maux de tête répétés, une prononciation inhabituelle ou une asymétrie du dos ne permettent pas à eux seuls d'établir un diagnostic, mais peuvent justifier un avis professionnel.

Un repérage précoce facilite souvent l'accompagnement scolaire et la prise en charge. Les parents peuvent également interroger l'enseignant sur les difficultés observées en classe.

Santé numérique : le Maroc veut accélérer le passage des projets aux usages

La transformation numérique du système de santé marocain avance autour de plusieurs chantiers : dossiers médicaux partagés, plateformes de données, télémédecine, hôpitaux intelligents et outils d'aide au diagnostic.

L'objectif affiché est d'améliorer la continuité des soins et de réduire les délais administratifs.

Cette évolution suppose toutefois des systèmes capables de communiquer entre eux, une protection rigoureuse des données personnelles et une formation adaptée des professionnels.



Boissons sucrées : un risque accru dès l'enfance

Une étude menée sur plus de 25 000 personnes pendant près de 25 ans suggère qu'une consommation régulière de boissons sucrées dès l'enfance augmente le risque d'hypertension à l'âge adulte.

Les enfants buvant au moins deux boissons sucrées par jour présentaient un risque supérieur de 52 %. Les jus de fruits ne sont pas épargnés, avec un risque accru de 35 % en cas de consommation quotidienne élevée.

En revanche, les fruits entiers ne montrent pas cet effet et pourraient même réduire le risque lorsqu'ils remplacent les boissons sucrées.

MERCI À NOTRE COMMUNAUTÉ !

40 
MILLIONS
DE VUES

SUR INSTAGRAM

AU COURS DES
30 DERNIERS JOURS



UNE COMMUNAUTÉ
ENGAGÉE



UNE INFORMATION
INDÉPENDANTE



DES CONTENUS
QUI COMPTENT



MERCI POUR VOTRE
CONFIANCE

Ensemble, continuons
À FAIRE LA DIFFÉRENCE !



WWW.LODJ.MA

Dépression estivale : quand l'été devient une épreuve psychologique



Alors que l'été est souvent associé aux vacances, au soleil et à la détente, cette période de l'année peut paradoxalement être synonyme de mal-être pour certaines personnes. Fatigue persistante, anxiété, irritabilité ou perte de motivation: la «dépression estivale», moins connue que la dépression hivernale, est une réalité reconnue par les professionnels de la santé mentale.

Contrairement aux idées reçues, la saison estivale n'est pas systématiquement synonyme de bien-être. Si beaucoup profitent des longues journées et des congés, d'autres vivent cette période comme une source de souffrance psychologique. Les spécialistes parlent alors de trouble affectif saisonnier à prédominance estivale, une forme plus rare de dépression saisonnière.

Une maladie discrète mais bien réelle

La dépression estivale se manifeste par des symptômes qui diffèrent parfois de ceux observés en hiver. Les personnes concernées peuvent ressentir une forte irritabilité, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, une anxiété accrue ou encore une sensation d'épuisement malgré les vacances. Contrairement à la dépression hivernale, souvent associée à une baisse d'énergie et à une augmentation de l'appétit, la forme estivale s'accompagne plus fréquemment d'insomnie, d'agitation et d'une diminution de l'alimentation.

Pourquoi l'été peut-il affecter le moral ?

Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce phénomène. Les fortes chaleurs perturbent parfois le sommeil et augmentent le stress physiologique. L'exposition prolongée à la lumière peut également modifier le rythme biologique et perturber la production de mélatonine, l'hormone qui régule le sommeil.

À cela s'ajoute une pression sociale importante. Les réseaux sociaux véhiculent une image idéalisée de l'été, faire de voyages, de fêtes et de moments de bonheur. Les personnes qui ne partent pas en vacances, qui vivent une période difficile ou qui souffrent d'isolement peuvent ressentir un sentiment d'exclusion ou d'échec. Les changements de routine, les difficultés financières liées aux vacances ou encore la solitude peuvent également accentuer la détresse psychologique.

Qui est le plus à risque ?

Les personnes ayant déjà souffert de dépression ou d'anxiété sont plus susceptibles d'être touchées.

Les personnes âgées, les étudiants en période de transition, les travailleurs soumis à des conditions difficiles pendant les fortes chaleurs ou encore les personnes vivant seules peuvent également être plus vulnérables.

Quand faut-il consulter ?

Les professionnels recommandent de consulter si les symptômes persistent pendant plusieurs semaines, perturbent la vie quotidienne ou s'accompagnent d'idées noires. Une prise en charge précoce, associant un accompagnement psychologique et, si nécessaire, un traitement médical, permet généralement d'améliorer la situation.

Pour préserver son équilibre mental durant l'été, les spécialistes conseillent de maintenir des horaires de sommeil réguliers, de limiter l'exposition à la chaleur pendant les heures les plus chaudes, de pratiquer une activité physique adaptée, de conserver des liens sociaux et de ne pas hésiter à demander de l'aide en cas de souffrance. Si l'été reste pour beaucoup une période de repos, il rappelle également que la santé mentale ne dépend pas uniquement des saisons ou du beau temps.

Derrière les images de vacances idéales, certaines personnes traversent une véritable épreuve psychologique qui mérite d'être reconnue, comprise et prise en charge.



FAKE DE LA SEMAINE

**LE MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR DÉMENT L'ADMISSION EN
FACULTÉ DE MÉDECINE D'UN CANDIDAT
RECALÉ AU BACCALAURÉAT.**



Le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche scientifique et de l'Innovation est sorti de son silence pour mettre fin à la polémique née sur les réseaux sociaux autour des résultats du concours commun d'accès aux facultés de médecine, de pharmacie et de médecine dentaire.

RECHARGE ÉLECTRIQUE : LE MAROC DOIT ANTICIPER LA SATURATION DES GRANDS AXES

L'expérience européenne montre qu'un grand nombre de bornes ne garantit ni disponibilité ni fluidité pendant les départs. Pour le Maroc, le défi consiste à placer des chargeurs fiables aux bons endroits et à publier leur état en temps réel.

Le nombre de bornes ne raconte pas toute l'histoire

En France, un opérateur a ajouté soixante points de recharge rapide entre décembre 2025 et juin 2026 sur des autoroutes fréquentées afin de limiter les files estivales. Le pays comptait 197 663 points publics au 30 juin, après un peu plus de 12 000 installations au premier semestre. Malgré ce réseau très développé, les professionnels redoutent encore la concentration des véhicules aux mêmes heures et sur les mêmes aires pendant les grands départs.



Ce retour d'expérience est utile au Maroc, sans que les volumes français puissent être transposés. Un réseau se juge par sa couverture, mais aussi par la puissance réellement délivrée, le taux de panne, l'accès permanent, la simplicité du paiement et la présence d'alternatives proches.

Dix chargeurs lents dans une ville ne remplacent pas deux stations rapides sur un corridor interurbain. Une borne annoncée sur une application mais inaccessible ou hors service donne une image trompeuse de l'infrastructure disponible.

Cette lecture évite de transformer une information commerciale en conclusion définitive pour tous les automobilistes. Elle replace les promesses dans les usages quotidiens, les contraintes budgétaires et les réalités du réseau marocain. Les données locales restent indispensables avant de conseiller un achat ou d'annoncer une tendance durable. La transparence sur les méthodes, les versions et les conditions de mesure protège le lecteur contre les comparaisons trompeuses. Un choix automobile engage plusieurs années de dépenses et mérite donc davantage qu'un prix d'appel ou une fiche technique. Enfin, une vérification locale complète, indépendante, rigoureuse, documentée, actualisée reste indispensable avant toute publication.

Les corridors marocains doivent être testés en conditions réelles

Les axes Casablanca-Rabat-Tanger, Casablanca-Marrakech-Agadir et les liaisons vers l'Oriental devraient faire l'objet d'un audit indépendant. Il faudrait parcourir ces routes avec plusieurs véhicules,

LIRE LASUITE

By Lodi
Auto Moto

MOHAMED AIT
BELLACHEN

IL NOUS A QUITTÉS

Numéro
137

LE MAÎTRE GNAOUI
ABDELAZIZ SOUDANI
S'EST ÉTEINT À L'ÂGE DE 66 ANS

By Lody



IWEEK LE GÉANT DE L'ACTU

L'essentiel du Maroc et du monde

www.pressplus.ma

