

7 Days Lifestyle *By Lodi*

16-10-2025



**Pourquoi Marrakech fait sourire
ses habitants selon Time Out**

**Miguel Ángel Silvestre séduit
par Marrakech**

**Les miroirs de la vie moderne :
comment notre reflet influence
notre humeur**

L'ODJ MEDIA



#SURLERING



شاهد قائمة تشغيل البرنامج كاملة على قناتنا على يوتيوب



SCAN ME



@lodjmaroc



Pourquoi Marrakech fait sourire ses habitants selon Time Out

Marrakech décroche la 15^e place du classement mondial des villes les plus heureuses selon Time Out, entre souks colorés, terrasses animées et vibes locales uniques.



Validée par le jury

Vous saviez que nos sourires marocains pouvaient rivaliser avec ceux du monde entier ?

Selon le dernier classement du magazine Time Out, Marrakech figure parmi les 20 villes où les habitants se sentent le plus heureux.

Oui, notre cité ocre, avec ses ruelles qui sentent le tajine et ses couchers de soleil à couper le souffle sur la Place Jemaa El-Fna, a officiellement été validée par le jury le plus exigeant : ses habitants.

Enquête sur 18.000 habitants

Pour établir ce classement mondial, Time Out a interrogé plus de 18.000 citadins sur leur perception de la vie urbaine.

L'idée n'était pas de savoir qui a le meilleur wifi ou le plus joli riad, mais de mesurer le sentiment de joie ressenti au quotidien. Les questions allaient de la satisfaction sur l'environnement et l'économie locale à l'accès à l'art, la culture, la gastronomie ou la vie nocturne.

En résumé : est-ce que votre ville vous rend heureux et est-ce que vous le ressentez autour de vous ? Marrakech décroche la 15^e place, juste derrière Chiang Mai et devant Dubaï. Pas mal pour une ville où les taxis bavards et les souks stylés font partie du paysage quotidien.

Les secrets du sourire marrakchi

Pourquoi Marrakech fait sourire ses habitants ? Le cocktail est simple mais efficace : un mélange de couleurs, d'odeurs et de rythmes.

Entre un jus d'orange pressé sur la place, les hennés qui colorent les mains des touristes et des Marrakchis, et les terrasses où l'on sirote un thé à la menthe au coucher du soleil, le bonheur se cache dans les détails. Les espaces verts comme le Jardin Majorelle, les expositions d'art contemporain et les petites scènes musicales contribuent aussi à ce sentiment de bien-être.

Ce que ça change pour les Marrakchis au quotidien

Cette note de bonheur mondial pourrait bien booster le tourisme, mais surtout, elle rappelle qu'il est possible de sourire malgré le stress, les mamans exigeantes ou les taxis qui klaxonnent.

C'est aussi un encouragement à préserver ces petits plaisirs simples qui rendent la vie dans la ville magique.

Marrakech, entre patrimoine millénaire et vibes modernes, prouve qu'être heureux n'est pas qu'une question de salaire ou de confort : c'est une affaire de rythme de vie, de couleurs et de rencontres. Alors, prêt à tester le sourire marrakchi ?

Brèves Lifestyle



Les tunnels secrets de Léonard de Vinci révélés

Des croquis de Léonard de Vinci conservés au Victoria and Albert Museum ont récemment révélé l'existence de tunnels sous le château des Sforza à Milan.

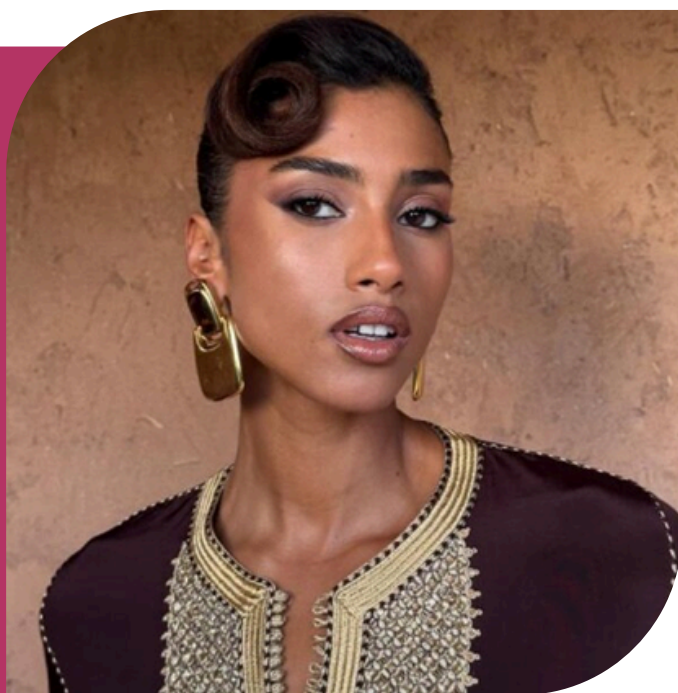
Conçus à la fin du XVe siècle pour faciliter ravitaillement, fuite ou accès discret à des lieux clés comme l'église Santa Maria delle Grazie, ces passages ont été confirmés par des examens radar et laser.

Bien que peu explorés, les chercheurs prévoient de cartographier ce réseau souterrain via une réplique numérique, promettant de lever le voile sur de nouveaux secrets du génie italien.

Caftan et glamour : Imaan Hammam en mode star marocaine

Ce week-end, Marrakech a accueilli un moment élégant et international. Imaan Hammam, top model maroco-égyptienne reconnue dans les plus grandes maisons de couture, a foulé le sol marocain pour le mariage de sa sœur, Aicha Hammam.

Et pour l'occasion, c'est un caftan marocain de toute beauté qui a fait parler la toile. La cérémonie, traditionnelle et pleine d'émotion, a permis à Imaan de porter un splendide caftan signé Maryam Bouafi, richement brodé au fil d'or et entièrement fait main.



Les joueurs égyptiens conquis par le style marocain

Après leur victoire face au Bahreïn à Mohammédia, les joueurs de la sélection égyptienne « B » ont troqué leurs maillots pour des djellabas et gandouras marocaines, le temps d'une séance photo devenue virale.

Autour d'un thé traditionnel, ils ont célébré la culture du Royaume, déclenchant une vague d'admiration sur les réseaux sociaux. Les internautes marocains ont salué ce bel hommage à leur patrimoine et à l'élégance locale, preuve que le charme du Maroc ne s'arrête pas aux frontières du terrain.





Miguel Ángel Silvestre séduit par Marrakech

Star des séries Sense8, Narcos ou Velvet, l'acteur espagnol Miguel Ángel Silvestre a choisi Marrakech pour quelques jours de vacances. Séjournant à La Mamounia, il a partagé sur Instagram des photos de la médina et du Musée Yves Saint Laurent, qualifiant son escapade de « voyage inoubliable ».

L'acteur, considéré comme l'un des hommes les plus séduisants du monde, a même remercié l'hôtel en arabe pour son accueil. Une nouvelle preuve que la ville ocre continue de charmer les célébrités internationales.

La pelure d'orange pour parfumer tes armoires

Marre des armoires qui sentent le renfermé ? La pelure d'orange apporte fraîcheur et parfum naturel !

Au lieu des désodorisants chimiques, utilise une pelure d'orange séchée pour parfumer tes armoires.

Glisse-la entre les vêtements ou dans les tiroirs : elle diffuse un parfum frais et subtil tout en repoussant légèrement les mites. Une astuce simple, écologique et aromatique qui transforme ton rangement en véritable oasis olfactive.



Le fil dentaire, l'arme secrète des gâteaux parfaits

Pas de couteau sous la main ? Le fil dentaire coupe les gâteaux comme un pro !

Besoin de couper un gâteau bien net sans l'écraser ? Attrape du fil dentaire non mentholé !

Tends-le entre tes doigts et tranche délicatement : le résultat est aussi précis qu'avec un couteau de chef.

Idéal pour les cheesecakes, les gâteaux à la crème ou les bûches. Une astuce simple, propre et bluffante qui fait toujours son petit effet à la maison !

Les miroirs de la vie moderne : comment notre reflet influence notre humeur



Il y a des jours où le miroir semble bienveillant, presque complice. D'autres où il devient un juge silencieux, renvoyant une image qu'on ne reconnaît plus. Pourtant, ce simple objet de verre, banal et omniprésent, en dit long sur notre rapport à nous-mêmes et sur l'époque que nous traversons.

Entre selfies, filtres et lumière des écrans, notre reflet n'est plus ce qu'il était. Il s'est multiplié, fragmenté, transformé. Le miroir d'aujourd'hui n'est plus seulement suspendu au mur de la salle de bain : il est dans nos téléphones, nos écrans, nos réseaux.

Le miroir d'hier : un face-à-face intime

Autrefois, on se regardait rarement. Le miroir avait une fonction simple : vérifier que tout était en place avant de sortir. C'était un moment intime, discret, parfois presque spirituel.

Aujourd'hui, nous sommes constamment confrontés à notre image. Stories, appels vidéo, selfies : notre visage s'affiche plus souvent à nos yeux qu'à ceux des autres. Et à force de se voir, on finit parfois par ne plus se regarder vraiment.

Ce changement subtil a transformé le rapport entre image et identité.

Là où nos grands-parents voyaient un reflet, nous voyons une version de nous-mêmes à "optimiser". Le sourire à ajuster, la peau à lisser, la posture à corriger. Le miroir n'est plus neutre : il est devenu le premier juge de notre performance visuelle.

Le reflet émotionnel : quand l'image façonne l'humeur

Ce que nous voyons influe sur ce que nous ressentons. Des études ont montré que se regarder avec bienveillance peut réellement améliorer l'humeur, tandis qu'un regard critique peut la détériorer. C'est ce qu'on appelle le "mood mirror effect" : notre cerveau ne distingue pas toujours la réalité de l'interprétation que nous faisons de notre image. Au Maroc comme ailleurs, cette pression visuelle se ressent chez les jeunes générations, particulièrement exposées aux standards imposés par les réseaux. Le miroir, autrefois témoin silencieux, devient parfois le déclencheur d'un doute, d'un malaise ou d'une comparaison injuste. Pourtant, il peut aussi redevenir un outil de réconciliation : un lieu d'écoute intérieure.

Certains thérapeutes encouragent même à "parler au miroir", non pas pour corriger, mais pour comprendre : redonner un visage à ses émotions, une humanité à son regard.

Retrouver le vrai reflet : un acte de douceur

Et si on apprenait à se regarder autrement ?

Non pas comme un filtre à corriger, mais comme un miroir à apprivoiser.

Regarder son reflet sans chercher la perfection, c'est déjà un acte de résistance douce dans une époque obsédée par l'image.

Cela passe par de petits gestes :

- éteindre la caméra pendant un appel,
- se regarder dans un miroir sans jugement,
- choisir la lumière naturelle plutôt qu'un filtre numérique,
- ou simplement se dire bonjour, à soi-même, en silence.

Ce sont des détails, mais ils changent la façon dont on se perçoit. Ils réinstallent un dialogue entre le soi visible et le soi ressenti.

Car derrière chaque reflet, il y a un état d'esprit. Et réapprendre à aimer ce qu'on voit même imparfait, même différent, c'est retrouver une forme d'apaisement que les écrans ont parfois éclipsée.

L'évènement du moment



Casablanca au rythme du flamenco : deux soirées d'exception pour le Congrès mondial 2025



L'Institut Cervantes de Casablanca et l'ambassade d'Espagne célèbrent le Congrès mondial du flamenco 2025 avec deux spectacles au Théâtre Studio des Arts Vivants, les 23 et 30 octobre.

L'Institut Cervantes de Casablanca, en partenariat avec l'ambassade d'Espagne au Maroc, met le flamenco à l'honneur à l'occasion du Congrès mondial du flamenco 2025, avec deux soirées majeures au Théâtre Studio des Arts Vivants, les jeudi 23 et jeudi 30 octobre. La première date propose "Sin más", une création intime portée par la danseuse Mercedes de Córdoba, accompagnée du chanteur Jesús Corbacho et du guitariste Juan Campallo. Dans ce trio épuré, la chorégraphe dévoile un flamenco au plus près d'elle-même, où la virtuosité technique dialogue avec la passion et l'émotion à l'état pur.

Le second rendez-vous, "Tierra Bendita", convie le Ballet Flamenco de Andalucía, placé sous la direction de Patricia Guerrero, lauréate du Prix national de danse d'Espagne 2021. Cette pièce rend hommage à la diversité du flamenco andalou à travers un voyage scénique et musical d'envergure, réunissant treize danseurs, deux guitares, deux voix et des percussions.

LODj

L'ODJ WEB TV - EN DIRECT

INFO & ACTUALITÉS NATIONALES ET INTERNATIONALES
EN CONTINU 24H/7J

REPORTAGES, ÉMISSIONS, PODCASTS, CONFÉRENCES, CHRONIQUES VIDÉOS..

+150.000 TÉLÉSPECTATEURS PAR MOIS | +20 ÉMISSIONS | +1000 ÉPISODES

LIVE STREAMING



167,2K
FOLLOWERS



412K
FOLLOWERS



1,2M
FOLLOWERS



138K
FOLLOWERS

REGARDEZ NOTRE CHAÎNE LIVE
ET RECEVEZ DES NOTIFICATIONS D'ALERTE INFOS



SCAN ME!