

7 Days Lifestyle

By Lodj

23-10-2025



"National Geographic" classe Rabat parmi les destinations incontournables de 2026

L'adoption du concept de Hygge à travers le monde : quand le bien-être devient un art de vivre universel

«Autisto» : une plongée émouvante dans l'univers de l'Autisme

L'ODJ MEDIA



#SURLERING



شاهد قائمة تشغيل البرنامج كاملة على قناتنا على يوتيوب



SCAN ME



@lodjmaroc



"National Geographic" classe Rabat parmi les destinations incontournables de 2026

Rabat, discrète et paisible, s'impose enfin comme la destination incontournable de 2026.

Fondée au XII^e siècle et classée UNESCO, la capitale combine patrimoine historique et modernité avec élégance.



LIFESTYLE

La Kasbah des Oudayas et ses jardins andalous offrent un décor digne d'une carte postale, tandis que la Tour Hassan et le Mausolée Mohammed V racontent l'histoire royale marocaine à travers des zelliges étincelants et des marbres sculptés.

On s'y balade, on s'y perd, on s'y installe pour un thé à la menthe au Café des Oudayas, et le temps semble s'arrêter.

L'art et le patrimoine à portée de balade

Rabat ne se contente pas d'être belle, elle est vivante et créative. La Ville Nouvelle, avec ses boulevards bordés de palmiers, rappelle le temps du protectorat, mais ce sont les festivals et le street art qui dynamisent la ville aujourd'hui.

Le Jidar Street Art Festival et le Musée Mohammed VI d'Art Moderne et Contemporain offrent un panorama sur la scène artistique locale, avec Hassan Hajjaj, Farid Belkahia et plus de 200 artistes marocains.

Même le musée utilise l'énergie solaire, symbole d'une culture tournée vers l'avenir.

Cafés, souks et rooftops : la ville se dévoile

Rabat se goûte dans ses petites choses.

La rue des Consuls et le souk Tahti nous plongent dans l'artisanat rbatî : tapis colorés, bijouteries étincelantes et échoppes pleines d'histoire.

On peut finir la journée sur un rooftop face à l'Océan Atlantique ou flâner dans Chellah, site archéologique fascinant où Phéniciens, Romains et Mérinides ont laissé leurs traces. Chaque coin de rue raconte une histoire, chaque café invite à la pause.

Redécouvrir Rabat en 2026, c'est se reconnecter à un Maroc paisible, arty et gourmand.

Entre culture, nature et rooftops avec vue, la capitale se place enfin sur la carte des villes à explorer.

Alors, prêt pour un week-end rbatî ?

Brèves Lifestyle



Le secret pour que votre chat adopte enfin son panier

Votre chat ignore royalement son panier tout neuf ?

Rassurez-vous, il n'est pas ingrat, juste exigeant ! S'il préfère les cartons ou les coins discrets, c'est qu'il recherche avant tout chaleur, calme et sécurité.

En plaçant le panier dans un endroit abrité, légèrement surélevé et à proximité d'une source de chaleur, vous augmentez ses chances de succès.

Ajoutez un tissu portant son odeur ou la vôtre, et laissez la magie opérer. En un rien de temps, votre félin s'y installera pour de longues siestes bien méritées.

Un crocodile s'invite dans la piscine d'un hôtel australien

Scène insolite dans le nord-est de l'Australie : un crocodile a été aperçu nageant tranquillement dans la piscine d'un hôtel de luxe à Port Douglas, alors que les vacanciers bronzaiement à quelques mètres de lui.

La vidéo, devenue virale sur TikTok, a semé la panique sur les réseaux.

Le reptile, rapidement maîtrisé par les agents de la faune, a été relogé en lieu sûr. Plus de peur que de mal, mais un rappel saisissant de la proximité entre nature sauvage et zones touristiques dans le Queensland.



Insolite : elle simule une grossesse et trompe sa famille avec une poupée

L'histoire hallucinante de Kira Cousins, 22 ans, bouleverse l'Écosse. Pendant des mois, la jeune femme a simulé une grossesse complète, allant jusqu'à porter un faux ventre, organiser une fête pour révéler le sexe du bébé et publier de fausses échographies sur les réseaux sociaux.

Le jour de "l'accouchement", elle présente à sa famille une poupée Reborn, si réaliste que personne ne doute.

La supercherie ne sera découverte que des semaines plus tard, provoquant colère et trahison parmi ses proches.



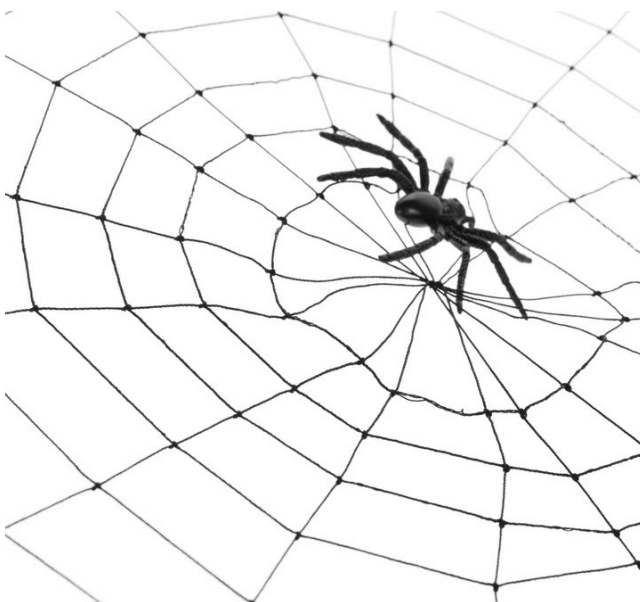


Faut-il laisser refroidir les plats avant le frigo ?

Beaucoup de gens laissent encore leurs plats tiédire sur le plan de travail avant de les mettre au réfrigérateur, pensant préserver leur frigo ou éviter la condensation. Pourtant, cette habitude apparemment anodine favorise la prolifération bactérienne.

Dès qu'un plat descend sous les 63 °C, il entre dans une "zone de danger" propice à la croissance de germes comme la Salmonella ou la Listeria.

Les experts rappellent qu'il ne faut jamais laisser un plat plus de deux heures à température ambiante.



Pourquoi votre carrelage reste terne malgré vos efforts

Beaucoup pensent bien faire en versant un peu plus de détergent ou en nettoyant leur carrelage à l'eau très chaude. En réalité, ce geste courant laisse un film invisible qui ternit les sols au fil du temps.

L'excès de produit ne se rince jamais totalement, et la chaleur accélère l'évaporation, accentuant l'aspect grisâtre du carrelage. Résultat : un sol mat, des joints usés et des dépenses inutiles.

Pour retrouver l'éclat d'origine, mieux vaut miser sur la simplicité : eau tiède, juste dose de savon noir et rinçage à l'eau claire suffisent amplement.



Araignées : les astuces naturelles pour les tenir loin de la maison

Chaque automne, les araignées s'invitent dans nos maisons à la recherche de chaleur et de partenaires. Cette année, elles risquent d'être encore plus nombreuses, favorisées par un été chaud et riche en insectes.

Pour éviter ces colocataires à huit pattes sans recourir aux insecticides, plusieurs solutions naturelles existent : vinaigre blanc vaporisé près des fenêtres, huiles essentielles à la lavande ou à la menthe poivrée, pierre d'alun ou encore écorces d'agrumes.

Des gestes simples, économiques et sans danger pour garder la maison sereine, même en pleine saison des araignées.

L'adoption du concept de Hygge à travers le monde : quand le bien-être devient un art de vivre universel

Chaque automne, les araignées s'invitent dans nos maisons à la recherche de chaleur et de partenaires. Cette année, elles risquent d'être encore plus nombreuses, favorisées par un été chaud et riche en insectes.

Pour éviter ces colocataires à huit pattes sans recourir aux insecticides, plusieurs solutions naturelles existent : vinaigre blanc vaporisé près des fenêtres, huiles essentielles à la lavande ou à la menthe poivrée, pierre d'alun ou encore écorces d'agrumes.

Des gestes simples, économiques et sans danger pour garder la maison sereine, même en pleine saison des araignées.



Au cœur du hygge, il y a la quête du confort émotionnel : se sentir bien chez soi, entouré de choses simples et apaisantes, loin du vacarme du monde. Dans un pays où les hivers sont longs et sombres, les Danois ont appris à transformer chaque instant en source de chaleur humaine : une bougie allumée, un thé fumant, une couverture moelleuse, une discussion sincère avec un ami. Ce sont ces petits riens, cumulés, qui forment la grande promesse du hygge : le bonheur dans la simplicité.

Mais ce qui était autrefois une particularité culturelle nordique est devenu, en quelques années, un phénomène global. Magazines, influenceurs et marques lifestyle s'en sont emparés, transformant ce mot intraduisible en une tendance mondiale du bien-être.

Le hygge à la conquête du monde : une réponse à la fatigue moderne

Si le hygge séduit autant, c'est parce qu'il répond à une lassitude universelle : celle du stress, de l'hyperconnexion et du sentiment d'épuisement collectif. Dans un contexte post-pandémique où la santé mentale est devenue une priorité, cette philosophie nordique incarne une alternative douce à la culture du "toujours plus".

À New York, Londres, Paris ou Casablanca, on voit fleurir des cafés inspirés du "hygge living", aux lumières tamisées et aux tables en bois brut. Les réseaux sociaux se sont emparés du mouvement : on y trouve des hashtags comme #hyggehome ou #cosylife, accompagnés de photos de soirées cocooning, de lectures au coin du feu ou de moments de silence assumés.

Le phénomène ne se limite pas à la décoration. Il s'invite dans la mode, avec des vêtements amples et confortables ; dans la gastronomie, avec un retour aux plats faits maison ; et dans la psychologie, où le "slow living" devient un véritable outil de recentrage. En réalité, le hygge s'inscrit dans une vague plus large : celle de la reconnexion à soi.

Et paradoxalement, c'est dans les villes survoltées que cette idée prend le plus de sens. Le besoin de douceur devient un acte presque militant : refuser la pression du temps, choisir la lenteur, savourer le présent. Le hygge devient alors une forme de résistance bienveillante face à la frénésie contemporaine.

Mais peut-on vraiment importer un concept scandinave dans d'autres contextes ? Oui, à condition de le réinventer. Car le hygge, au fond, n'est pas une esthétique figée ; c'est une philosophie flexible, qui s'adapte à chaque culture.

Dans les pays du Sud, où la convivialité et le partage font déjà partie de la vie quotidienne, le hygge trouve un écho naturel. Au Maroc, par exemple, le thé à la menthe partagé entre amis, les longues soirées d'été sur les terrasses, ou encore le plaisir de cuisiner lentement un tajine familial relèvent du même esprit. L'idée n'est pas de copier le modèle danois, mais de cultiver la chaleur humaine à sa manière, selon le climat, la lumière et les traditions locales.

Les décorateurs et architectes d'intérieur marocains s'inspirent d'ailleurs de cette approche : matières naturelles, bois clair, lumière douce, minimalisme chaleureux. Le "hygge méditerranéen" s'invente : moins de plaids et de bougies, plus de soleil et de convivialité, mais le même goût pour les moments simples et vrais.

Le film du moment



«Autisto» : une plongée émouvante dans l'univers de l'Autisme



Découvrez «Autisto», le dernier film de Jérôme Cohen-Olivar présenté au Festival national du film de Tanger. Ce long métrage émouvant explore la vie d'Adam, un jeune garçon autiste, et de sa mère Malika, mettant en lumière les défis de l'autisme et la force des liens humains.

Le dernier long métrage de Jérôme Cohen-Olivar, «Autisto», présenté lors de la 25e édition du Festival national du film de Tanger, offre une immersion touchante dans la vie d'Adam (interprété par Youssef Bouguerra Ezzina), un jeune garçon autiste, et de sa mère Malika.

À travers ce portrait intime, le réalisateur aborde les défis liés à l'autisme tout en révélant les tensions et les fragilités humaines qui en découlent.

Malika, brillamment interprétée par Loubna Abidar, jongle entre ses responsabilités de mère et son travail de serveuse dans un bar.

Le critique de cinéma Abdelkrim Ouakrim souligne que «son interprétation, à la fois spontanée et profondément humaine, nous permet de comprendre ses humeurs et de pardonner ses erreurs envers son enfant et les autres ».

La mère doit naviguer entre les sautes d'humeur d'Adam et les avances insistantes de son patron, qu'elle rejette avec détermination. Elle incarne une femme accablée par le poids du quotidien, aspirant à une vie personnelle sereine malgré les défis que pose la situation de son enfant.

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!