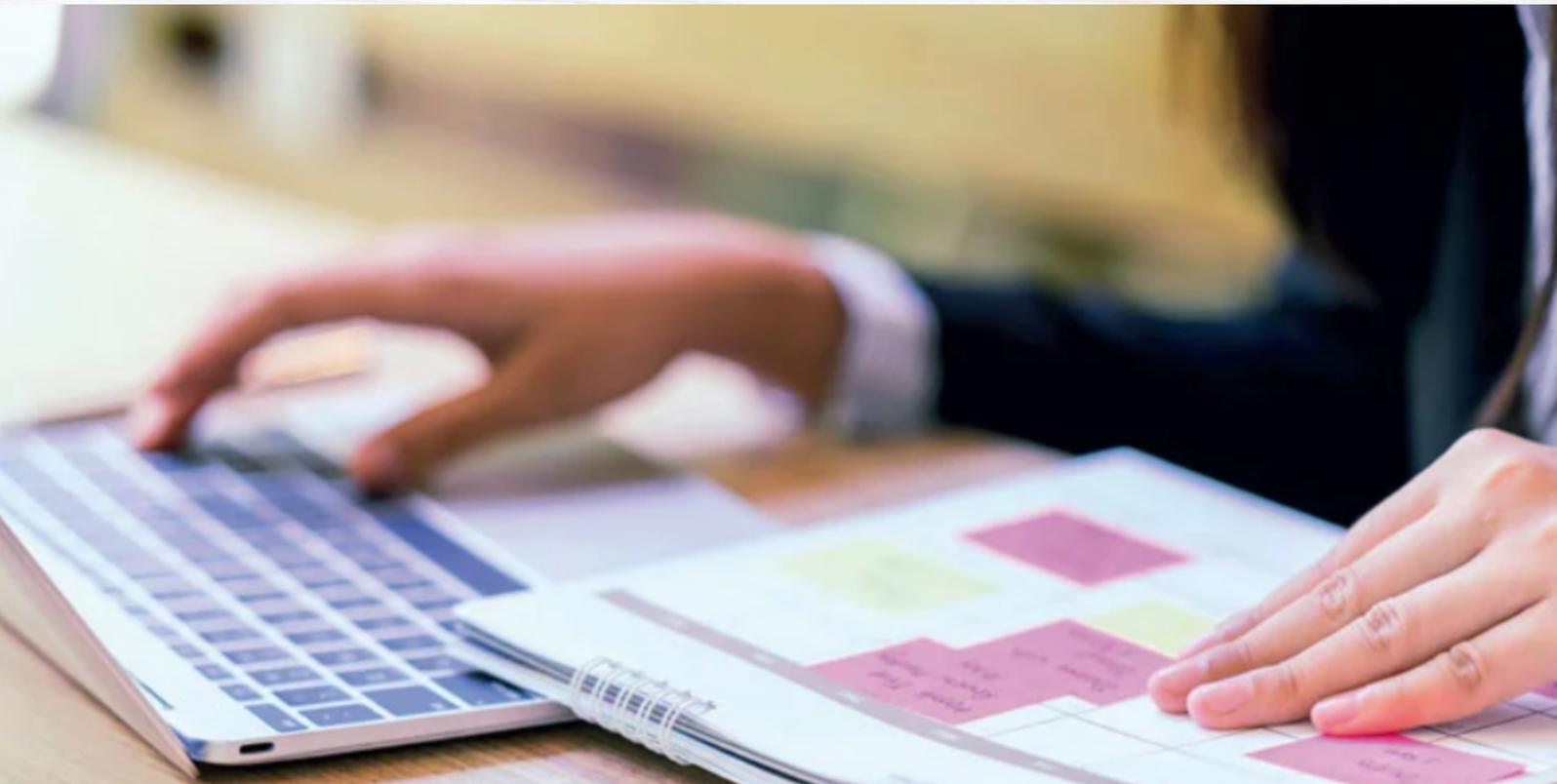
A graphic with a brown background. It features a circular arrow icon with '7d' inside, followed by the word 'Lifestyle' in a bold, black, sans-serif font.

*Comment maintenir sa productivité au travail pendant le Ramadan ?*

## Bulletin d'audience de lodj.ma Décembre 2023

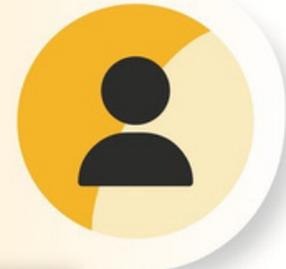


**+ 3.700.000**

pages vues par mois

**+ 1.000.000**

visites par mois



**+ 120.000**

pages vues par jour

**+ 34.000**

visites par jour



# Comment maintenir sa productivité au travail pendant le Ramadan ?

**Avec une approche organisée et quelques ajustements, il est possible de naviguer avec succès entre les obligations professionnelles et les pratiques religieuses.**



## **Concilier foi et responsabilités**

Le Ramadan est une période de spiritualité profonde, de renforcement des liens communautaires et de réflexion personnelle pour les musulmans du monde entier.

Pour de nombreux travailleurs, concilier les exigences du Ramadan avec les responsabilités professionnelles peut sembler être un défi de taille. Comment jeûner tout en maintenant un niveau de productivité optimal au travail ?

## **Planification préalable**

La clé pour maintenir la productivité pendant le Ramadan est une planification minutieuse. Avant le début du mois sacré, il est essentiel de réfléchir à la manière dont vous allez organiser votre journée de travail.

Identifiez les tâches prioritaires et allouez-leur du temps pendant les périodes où votre niveau d'énergie est le plus élevé.

Prévoyez également des moments de pause pour vous reposer et vous ressourcer. Créez un calendrier ou une liste de tâches détaillée pour vous aider à rester organisé et concentré.

## **Gestion du sommeil et de l'énergie**

Pendant le Ramadan, les horaires de sommeil peuvent être perturbés en raison des repas pris tôt le matin ou tard le soir.

Il est crucial de maintenir un rythme de sommeil régulier pour éviter la fatigue et la somnolence pendant la journée.

Assurez-vous de dormir suffisamment chaque nuit et, si possible, faites une sieste de courte durée pendant la journée pour recharger vos batteries. Évitez les activités stimulantes avant le coucher pour favoriser un sommeil réparateur.

## **Alimentation équilibrée**

Bien que le jeûne du Ramadan implique de s'abstenir de manger et de boire du lever au coucher du soleil, il est essentiel de consommer des repas équilibrés lors des heures de rupture du jeûne (iftar) et du repas avant le début du jeûne (suhour).

Optez pour des aliments riches en protéines, en fibres et en glucides complexes pour fournir à votre corps l'énergie nécessaire pour fonctionner efficacement tout au long de la journée.

Évitez les repas riches en sucres simples, qui peuvent entraîner des baisses d'énergie et des fringales.

## La Marocaine Samia El Attouch est désormais Miss Arab World 2024



**Samia El Attouch, une jeune Marocaine de 20 ans, a été sacrée Miss Arab World 2024 lors d'une cérémonie de prestige qui s'est déroulée au Caire. Cet événement, sous la présidence de Hanan Nasr, a attiré l'attention des acteurs influents de l'industrie de la mode et des arts.**

**Originaire du Maroc, Samia El Attouch a remporté ce titre prestigieux grâce à son charme naturel et à son élégance distinguée. Dans une entrevue exclusive avec Sada el-Balad English, elle a révélé poursuivre des études en sciences politiques et relations internationales, soulignant son engagement envers l'éducation et le savoir.**

**Au-delà de son titre de beauté, Attouch a partagé sa passion pour le taekwondo, mettant en avant son amour pour le sport et la discipline. Son ambition ne se limite pas au monde de la beauté, elle envisage de concrétiser un projet humanitaire en établissant une usine de confection de vêtements marocains, cherchant ainsi à promouvoir le riche héritage culturel de son pays à l'échelle mondiale.**

**La richesse culturelle du Maroc est au cœur de sa mission. Attouch exprime fièrement la diversité et la splendeur de la culture arabe, amazighe et andalouse de son pays.**

**L'événement a rassemblé des candidates de 12 pays différents, dont l'Égypte, l'Algérie, la Tunisie, et bien sûr, le Maroc. Un jury composé de personnalités éminentes telles que Houria Farghaly a évalué les concurrentes.**

## Balenciaga critiqué pour ses "mules plates" ressemblant aux babouches marocaines

Balenciaga suscite la controverse avec ses nouvelles "mules plates" qui ressemblent fortement aux babouches marocaines traditionnelles. Vendues à près de 10 000 dirhams, ces chaussures en cuir d'agneau soulèvent des questions sur l'appropriation culturelle. Cette critique n'est pas nouvelle pour la marque, déjà confrontée à des accusations similaires par le passé. Pour Balenciaga, semble-t-il, la controverse fait partie de sa stratégie, avec une règle d'or : seulement sept différences pour éviter les poursuites pour contrefaçon.

## Timothée Chalamet incarne Bob Dylan dans le biopic "A Complete Unknown"

Le biopic sur Bob Dylan, "A Complete Unknown", dévoile les premières images de Timothée Chalamet dans le rôle du célèbre musicien. Réalisé par James Mangold, le film retracera la jeunesse du chanteur de folk devenu une icône du rock. Chalamet interprétera lui-même les plus grands classiques de Dylan à l'écran, confirmant ainsi son talent dans ce deuxième rôle musical après "Wonka".

## Meanwhile, sur Facebook



## Comment enlever les rayures sur le marbre ?

Vous avez découvert des rayures sur votre magnifique comptoir en marbre ? Pas de panique ! Mélangez du bicarbonate de soude avec de l'eau pour former une pâte épaisse. Appliquez-la sur les rayures et frottez doucement avec un chiffon doux. Pour des rayures plus profondes, utilisez un papier de verre à grain fin. Enfin, polissez avec un chiffon propre et sec pour restaurer l'éclat de votre marbre.

## "Super Mario Bros": Nintendo annonce une suite du film pour 2026

Suite au succès mondial de "Super Mario Bros. le film" avec 1,36 milliard de dollars de recettes, Nintendo annonce la préparation d'une suite prévue pour le 3 avril 2026. La collaboration avec le studio d'animation Illumination se poursuit, avec Aaron Horvath et Michael Jelenic à la réalisation, et Matthew Fogel au scénario. Nintendo confirme également un partenariat avec Sony Pictures pour développer un film basé sur "The Legend of Zelda", réalisé par Wes Ball.

## Utilisations astucieuses du jus de tomate à la maison

Le jus de tomate offre une multitude d'utilisations pratiques dans la maison. Utilisez-le comme nettoyant naturel pour éliminer les taches sur les tapis et les tissus grâce à ses propriétés détergentes. Il peut également être utilisé comme masque facial pour revitaliser la peau et réduire les rougeurs. En cuisine, ajoutez-le aux sauces pour leur donner une saveur acidulée et un coup de pouce nutritionnel. Avec toutes ces astuces, le jus de tomate deviendra bientôt un indispensable de votre quotidien.

## Éclat et élégance : astuces pour nettoyer vos bijoux en or et en argent

Pour conserver l'éclat de vos bijoux en or et en argent, essayez ces astuces simples. Pour les bijoux en or, mélangez de l'eau tiède avec quelques gouttes de liquide vaisselle, trempez les bijoux pendant quelques minutes et frottez doucement avec une brosse à dents souple. Pour l'argent, utilisez un mélange de bicarbonate de soude et d'eau pour former une pâte, appliquez-la sur les bijoux avec un chiffon doux, puis rincez à l'eau tiède.

En suivant ces conseils, vos bijoux brilleront comme neufs en un rien de temps.

## Un repas gastronomique dans la stratosphère, le pari fou d'un chef danois

Le chef danois Rasmus Munk projette d'offrir un repas gastronomique dans la stratosphère dès 2025. Pour 453.000 euros, six passagers pourront savourer un menu élaboré à 30 km au-dessus du niveau de la mer, à bord d'une capsule spatiale pressurisée. Ce projet ambitieux, qui redéfinit les limites de la gastronomie, promet une expérience culinaire unique inspirée par l'exploration spatiale.

## L'hôtel le plus profond du monde se trouve au pays de Galles

Au pays de Galles se trouve l'hôtel le plus profond du monde, situé dans une ancienne mine d'ardoise. Contrairement à la plupart des hôtels où les vacanciers recherchent la détente, cet établissement offre une expérience unique et aventureuse. Les chambres les plus profondes du monde y sont proposées, offrant ainsi une expérience hors du commun aux visiteurs.

## La rivière Chicago colorée en vert pour célébrer la Saint-Patrick

La ville de Chicago, aux États-Unis, a lancé les festivités de la Saint-Patrick avec un jour d'avance en teignant l'eau de sa rivière en vert grâce à une teinture végétale. Cette tradition, débutée en 1962, avait pour origine l'utilisation d'un colorant vert par le syndicat local des plombiers afin de repérer les écoulements d'eaux usées dans le système de cours d'eau et de canaux.

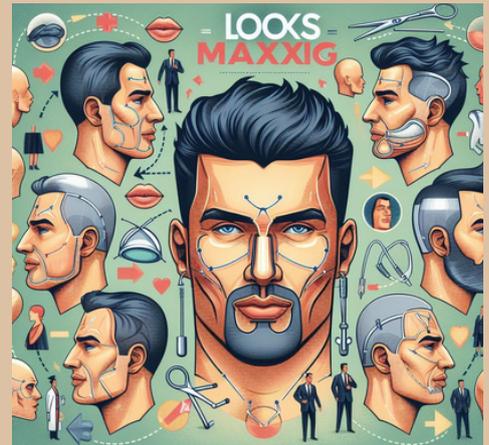
### Meanwhile, sur Facebook



# Looksmaxxing, la nouvelle chirurgie esthétique chez les hommes

**Looksmaxxing, un phénomène grandissant dans la sphère de la chirurgie esthétique chez les hommes, est une tendance qui vise à maximiser l'attractivité physique par tous les moyens possibles, y compris la chirurgie esthétique, pour obtenir ce que certains considèrent comme une apparence plus virile.**

**Ce terme, combinant les mots "looks" (apparence) et "maxxing" (maximiser), reflète une quête de l'amélioration physique ultime, souvent influencée par les standards de beauté véhiculés par les réseaux sociaux et la culture populaire.**



## **L'essor de Looksmaxxing peut être attribué à plusieurs facteurs**

Les réseaux sociaux, en tête de liste, jouent un rôle prépondérant. Ils ne se contentent pas de diffuser des images idéalisées de la masculinité, mais établissent également ces normes comme étant des objectifs atteignables. Instagram, TikTok, et d'autres plateformes sont inondées d'images d'hommes aux corps sculptés, aux mâchoires carrées, et aux traits fins, créant une pression pour correspondre à ces idéaux.

La culture populaire et les médias renforcent également cette tendance en mettant en avant des célébrités et des modèles masculins qui incarnent ces standards de beauté élevés. La disponibilité croissante et la démocratisation de la chirurgie esthétique jouent aussi un rôle. Autrefois tabou et réservée à une élite, elle est maintenant plus accessible, tant financièrement que culturellement, ce qui permet à un plus grand nombre d'hommes de chercher à "améliorer" leur apparence.

Les interventions chirurgicales recherchées varient largement, allant de la rhinoplastie (modification de la forme du nez) à la génoplastie (modification de la mâchoire) en passant par les implants pectoraux et la liposuction. Ces procédures sont souvent complétées par des traitements non chirurgicaux, comme les injections de Botox ou de fillers, pour affiner encore davantage l'apparence. Le but ultime est d'atteindre une version de soi qui correspond aux idéaux de beauté masculins promus par la société.

## **Cependant, Looksmaxxing n'est pas sans controverse**

Critiqués pour perpétuer des standards de beauté irréalistes et inaccessibles pour la plupart des hommes, ces comportements peuvent avoir des répercussions négatives sur la santé mentale. L'obsession de l'apparence physique peut mener à des troubles de l'image corporelle, de l'anxiété, et même à la dysmorphie corporelle, un trouble psychologique où l'individu a une perception déformée de son corps. De plus, la chirurgie esthétique, comme toute intervention médicale, comporte des risques et des conséquences potentielles qui ne doivent pas être minimisées.

Le Looksmaxxing est une tendance complexe et multidimensionnelle. Elle reflète les changements dans les attitudes sociales envers la masculinité, l'apparence physique, et la chirurgie esthétique. Bien que chercher à améliorer son apparence puisse avoir des effets positifs sur l'estime de soi et la confiance en soi, il est crucial de reconnaître les limites et les dangers potentiels de la poursuite d'un idéal de beauté élevé et souvent irréaliste.

## The star of the week

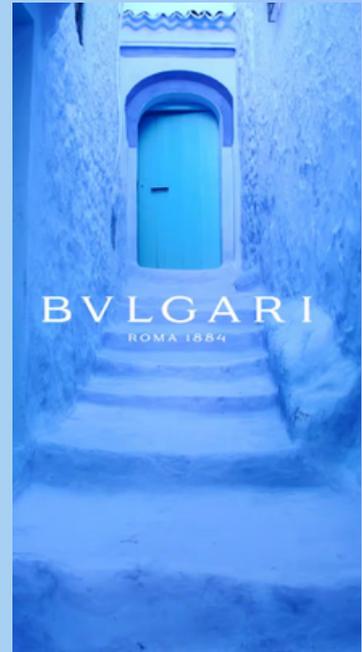


*Chefchaouen, star de la campagne "Ramadan with Bulgari"*

Dans une ode à l'élégance et à la tradition, la campagne "Ramadan with Bulgari" raconte une histoire captivante en trois actes.

La campagne de Ramadan de Bulgari se déroule en trois phases captivantes, transportant les spectateurs dans un voyage aux côtés de quatre personnalités inspirantes : Mthayel Al Ali, l'influenceuse émiratie, le designer qatari Abdulrahman Al Muftah, l'acteur saoudien Sumaya Rida, lauréat de la Fondation du film de la mer Rouge, et le producteur de musique koweïtien DJ Hassan Ali.

Après avoir exploré Chefchaouen, où le bleu évoque les rêves les plus fous, la campagne nous transporte vers un village architectural immaculé, symbolisant la paix et la sérénité.



# LODJ .TV

## LA WEB TV ECO & ECO



LA WEB TV QUI ALLIE ÉCONOMIE ET ÉCOLOGIE,  
POUR UN AVENIR DURABLE !

# +150.000

## Télespectateurs / mois

**+ 20**  
**Émissions**

**+ 500**  
**Épisodes**

 **LIVE  
STREAM**  
LODJ.MA/WEBTV



SCAN ME!