

- Au Norvège, un village qui interdit la mort
- Le poulpe fait-il des rêves en dormant ?

# 7 DAYS LIFESTYLE

26-06-2025



**Stars, sueur et tajines : la télé-réalité australienne débarque à Marrakech**

# L'ODJ MEDIA



#SURLERING



شاهد قائمة تشغيل البرنامج كاملة على قناتنا على يوتيوب



SCAN ME



@lodjmaroc





## Stars, sueur et tajines : la télé-réalité australienne débarque à Marrakech

**Marrakech devient le décor inattendu d'un show de télé-réalité australien mêlant luxe et entraînement militaire, avec des stars prêtes à tout.**



**Quand la télé-réalité australienne s'invite au Maroc**

**Des stars, du sable et du sang-froid : Marrakech se transforme en décor de télé-réalité musclée pour la version luxe et choc d'un show australien culte.**

**Qui aurait cru que les palmiers du Palmeraie serviraient un jour de toile de fond à un bootcamp militaire façon Hollywood?**

### **Un show qui cartonne en Australie**

"SAS Australia: Who Dares Wins" est un show de survie qui cartonne en Australie et au Royaume-Uni.

À l'origine, on y voyait des célébrités tenter de survivre à un entraînement militaire ultra-intense, encadrées par d'anciens soldats des forces spéciales. Mais pour la nouvelle saison, la production a décidé de revoir sa copie — et son décor.

Rebaptisé "SAS Hotel", le programme prend un virage plus cinématographique, entre défis extrêmes et décorum raffiné.

Un peu comme si The White Lotus rencontrait Koh-Lanta, mais version paillettes et sueur froide.

Les douze candidats (moitié Britanniques, moitié Australiens) doivent affronter des épreuves physiques redoutables... tout en logeant dans des hôtels de luxe dignes d'un shooting Vogue.

### **Marrakech, le nouveau terrain de jeu**

Et c'est Marrakech qui a été choisie comme terrain d'expérimentation grandeur nature. Pas étonnant : entre désert, médina labyrinthique et riads design, la ville rouge coche toutes les cases du décor parfait.

Sauf que cette fois, pas de hammam détente au programme. Ici, on transpire, on grimpe, on résiste — et parfois, on craque.

Depuis quelques jours, plusieurs figures médiatiques australiennes ont été repérées entre le parking de l'aéroport Menara et les salons confidentiels d'un palace local.

Parmi elles : Jessica Power, queen de la télé-réalité australienne, Natalie Bassingthwaighte, actrice-chanteuse, et Ryan Maloney, visage emblématique de la série Neighbours.

Les stars britanniques restent, elles, sous embargo pour le moment — mais des fuites parlent déjà de sportifs de haut niveau et de visages familiers de la BBC.



## Le savon qui répare les rayures !

### Comment un simple savon peut camoufler les petites rayures sur vos meubles en bois

Avant de racheter un meuble abîmé, essayez cette astuce étonnante : frottez un savon sec, blanc de préférence, sur les petites rayures de bois.

La cire contenue dans le savon va combler les fissures et leur donner un aspect moins visible.

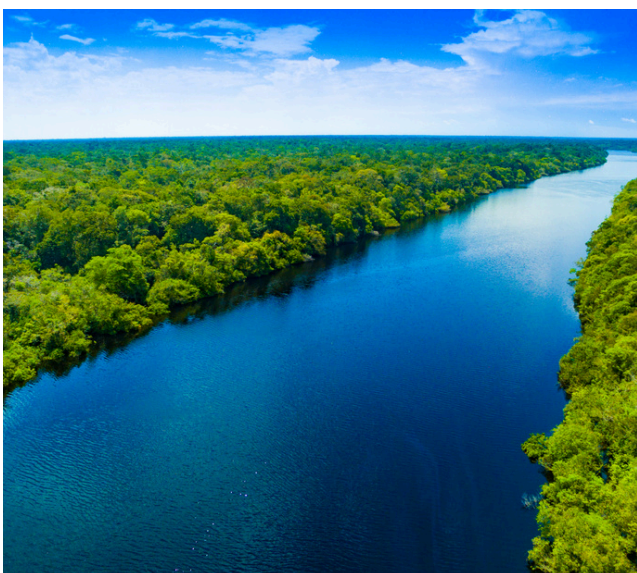
Simple, rapide et naturel, ce truc de grand-mère peut redonner vie à vos tables ou armoires sans dépenser un sou !

## Au Norvège, un village qui interdit la mort

### Un village a interdit la mort... car il n'a pas de cimetière

Dans le village de Longyearbyen, en Norvège, il est officiellement interdit de mourir. La raison ? Le sol gelé ne permet pas d'inhumer les corps, ce qui empêche leur décomposition normale.

Depuis 1950, toute personne gravement malade doit être évacuée avant de décéder. Une mesure insolite qui montre à quel point la nature peut influencer les règles humaines.



## Le lac qui bout en Amazonie

Au cœur de l'Amazonie péruvienne coule le fleuve Shanay-Timpishka, surnommé le « fleuve qui bout ».

Ses eaux peuvent atteindre jusqu'à 100 °C, assez pour cuire un œuf ou tuer instantanément un animal qui y tombe.

Ce phénomène géothermique rare intrigue les scientifiques, car il se trouve à des centaines de kilomètres du moindre volcan actif.

Une bizarrerie brûlante de la nature, bien réelle.





## Des vaches qui portent des lunettes VR ?

En Turquie, des vaches testent la réalité virtuelle pour produire plus de lait

En Turquie, l'éleveur Izzet Koçak a eu une idée insolite : il a équipé ses vaches de casques de réalité virtuelle diffusant des images de prairies verdoyantes.

Résultat ?

Une baisse du stress animal et une hausse de la production laitière, jusqu'à 5 litres supplémentaires par jour.

Une expérience technologique surprenante qui fait le buzz dans le monde agricole... et au-delà.

## Astuce : un rouleau WC dans le frigo ?

Cela peut paraître absurde, mais placer un rouleau de papier toilette sec dans votre réfrigérateur permet d'absorber l'humidité et les mauvaises odeurs.

Grâce à sa texture absorbante, il capte les excès de condensation qui favorisent les moisissures et les odeurs de fromage oublié.

Une astuce simple, économique et écolo, surtout utile en période de fortes chaleurs où le frigo tourne à plein régime !



## Le poulpe fait-il des rêves en dormant ?

Des chercheurs ont découvert que les poulpes ont des phases de sommeil similaires aux rêves humains

Des scientifiques ont observé que les poulpes passent par des phases de sommeil actif où leurs couleurs et motifs changent rapidement, signe probable de rêves.

Ce comportement, très proche du sommeil paradoxal chez les humains, suggère que ces créatures marines intelligentes pourraient rêver.

Une découverte fascinante qui rapproche ces invertébrés de nous plus qu'on ne le pensait.



## La sieste-café : l'arme secrète anti-coup de barre

**Marre de la fatigue qui te guette en plein milieu de la journée ? Essaie la sieste-café !**



**Fatigué à l'heure du café, mais t'as peur de roupiller trop longtemps et de te réveiller encore plus crevé ?**

**On a la recette secrète qui cartonne : boire un café juste avant une micro-sieste de 20 minutes.**

**Oui, oui, c'est pas une blague, et ça marche comme un charme, même avec le wifi lent du salon ou le bruit du taxi dehors !**

### **Pourquoi la micro-sieste, c'est la star des pauses**

On connaît tous ce moment où le corps dit stop : yeux qui piquent, cerveau en mode brouillard, et pas question de faire semblant.

La micro-sieste, c'est la sieste version express, 15 à 20 minutes maxi, ni plus ni moins. Pourquoi ? Parce qu'au-delà, on plonge dans un sommeil profond qui rend le réveil aussi dur qu'un lundi matin au souk.

Chez nous, entre un thé à la menthe et un appel à la famille, trouver ce petit moment peut sembler mission impossible.

Mais ça vaut le coup : une pause courte bien gérée booste la concentration et le moral, sans te transformer en zombie post-sieste.

### **Le duo gagnant qui déjoue la fatigue**

Tu savais que la caféine, elle met un bon 15 à 20 minutes pour faire effet ? C'est pile poil le temps de ta micro-sieste.

Alors, si tu bois ton café juste avant de t'allonger, pendant que tu fais un demi-sommeil, la caféine commence son boulot en douce.

Résultat ? Au réveil, t'es à la fois reposé et déjà réveillé, prêt à affronter la suite de ta journée, que ce soit au bureau, dans un café de quartier ou en mode taxi-brousse.

Quelques conseils à la marocaine : installe-toi confortablement (ton canapé préféré ou même le fauteuil du salon), baisse la lumière ou mets un foulard sur les yeux (comme maman qui te couvre quand t'es malade). Et surtout, règle ton réveil sur 20 minutes, sinon gare au groggy !

### **Comment booster encore plus ta sieste-café à la marocaine ?**

Après ta sieste-café, bois un grand verre d'eau. Oui, on n'y pense pas toujours, mais l'eau, c'est le meilleur allié pour bien démarrer.

Ensuite, étire-toi doucement comme si tu faisais du yoga chez ta tante à Casa. Pour finir, fais un petit tour dehors, même 5 minutes au coin de la rue, histoire d'activer la circulation et de réveiller ton corps.

Si t'es du genre sensible à la caféine (on pense à toi, frère ou sœur qui évite le café après 16h), remplace le café par un thé vert ou un maté, super populaires chez les jeunes citadins marocains, qui donnent un coup de boost plus doux.

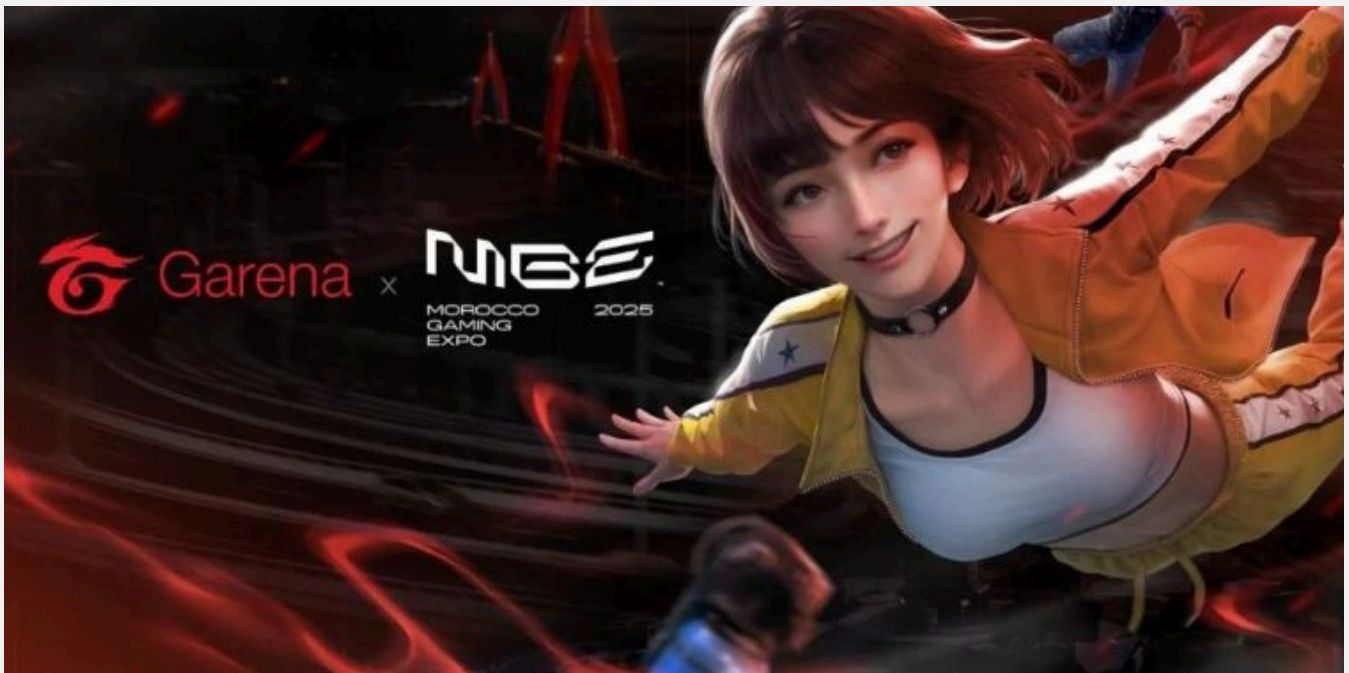
Au final, la sieste-café, c'est un vrai coup de pouce pour les journées où la fatigue frappe fort, surtout entre 13h et 16h, ce fameux creux où même le couscous semble moins appétissant.



## L'évènement de la semaine

### Global Muslim Travel Index : le Maroc se classe 12ème

**Garena participe à la Morocco Gaming Expo 2025 à Rabat avec Free Fire au programme : tournois, rencontres e-sportives et soutien aux talents marocains.**



**Rabat s'apprête à vibrer au rythme des manettes et des écrans scintillants. Du 2 au 6 juillet 2025, la capitale accueillera la nouvelle édition du Morocco Gaming Expo (MGE), le rendez-vous incontournable des passionnés de jeux vidéo en Afrique du Nord. Et cette année, tous les regards sont tournés vers Garena, l'éditeur singapourien à l'origine du célèbre jeu Free Fire.**

**Si vous n'avez jamais entendu parler de Free Fire, vous avez probablement raté un chapitre entier de la culture gaming actuelle. Ce jeu de battle royale, qui a conquis des millions de joueurs à travers le monde, débarque en force au MGE. Pour la première fois, il sera au cœur des compétitions officielles du salon, avec un tournoi prévu les 2 et 3 juillet. Et ce n'est pas tout : un "creator showdown" réunira des créateurs de contenu venus de la région Moyen-Orient et Afrique, promettant des moments épiques.**

**Mais ce n'est pas qu'une simple compétition. Garena voit grand : des animations, des rencontres communautaires et même un aperçu exclusif de sa nouvelle feuille de route e-sport pour le Maroc sont au programme. Parmi les annonces phares, on retiendra le lancement du "Free Fire Battle of Morocco 2025", un tournoi spécialement pensé pour mettre en lumière les talents locaux.**



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ  
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISSALA SA  
MAGAZINES, HEBDOMADAIRES & QUOTIDIENS..**

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)



**SCAN ME!**

**QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC,  
PRESSPLUS VOUS APPORTE LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS**