

- **Barbie lance une poupée... avec diabète de type 1**
- **Les sports d'été : de la randonnée à la voile, se dépenser en plein air**

# 7 DAYS LIFESTYLE

10-07-2025



**Deux villes marocaines parmi les plus appréciées du monde arabe et africain**



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



## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



Last publications L'ODJ

Name Date

**Pressplus** est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.



Que vous utilisez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



## Deux villes marocaines parmi les plus appréciées du monde arabe et africain

**Le Maroc brille dans le classement 2025 de Travel + Leisure : Marrakech et Fès se hissent dans le top 10 des meilleures villes d'Afrique et du Moyen-Orient.**



**Dans un monde où les voyages se googlent avant même de se rêver, deux villes marocaines viennent de taper fort dans le game international.**

**Fès et Marrakech se classent parmi les dix meilleures villes d'Afrique et du Moyen-Orient selon le prestigieux magazine Travel + Leisure.**

**Et ce n'est pas juste une énième liste : c'est un bon indicateur de l'atmosphère**

### Quand l'histoire devient tendance

Chaque année, les lecteurs de Travel + Leisure votent pour leurs destinations préférées, et en 2025, ils ont misé sur les villes "qui ont une âme" : un savant mix entre patrimoine, gastronomie, culture et... sentiment de sécurité.

Exit les destinations trop show-off, bienvenue aux lieux qui racontent quelque chose.

La ville du Cap rafle la médaille d'or (logique, avec ses manchots et ses vignobles chic), mais Marrakech et Fès n'ont clairement pas démerité.

Marrakech, en habituée du podium, reçoit même une reconnaissance ultime : celle d'avoir squatté le classement dix années d'affilée. Résultat : elle entre au Hall of Fame – rien que ça.

### Fès et Marrakech, même combat (mais ambiance différente)

Marrakech, c'est la rockstar. Déjà habituée des classements, elle fait désormais partie du "Temple de la renommée" (Hall of Fame) de Travel + Leisure, grâce à dix apparitions consécutives dans les tops.

Rien d'étonnant : son mélange de souks colorés, de palais secrets, de jardins zen et de terrasses trendy fascine autant qu'il inspire.

Mais en 2025, la vraie montée en puissance vient de Fès. Moins tape-à-l'œil, plus discrète, elle incarne l'authenticité brute : médina médiévale classée à l'UNESCO, artisanat millénaire, ruelles labyrinthiques, parfums d'épices et de cuir... Un dédale vivant qui séduit sans faire de bruit.

Ce double classement est loin d'être anecdotique. Il confirme une chose : le Maroc sait charmer. Non pas en copiant les modèles internationaux, mais en affirmant ce qui le rend unique.

L'hospitalité spontanée, les ambiances de quartier, les couleurs, les saveurs, l'histoire, le mix entre tradition et modernité : tout cela continue de faire rêver.



## Chaud-froid : l'astuce naturelle pour éloigner les moustiques

### Eloigner les moustiques grâce à la chaleur et au froid

Frottez doucement une feuille de basilic frais entre vos mains pour libérer son parfum, puis passez vos mains légèrement froides grâce à un glaçon.

Cette alternance chaud-froid stimule les huiles essentielles du basilic tout en créant une fraîcheur répulsive pour les moustiques. Une astuce pratique et naturelle, parfaite pour les soirées d'été au Maroc.



## L'astuce du café infusé à froid

### L'astuce slow brew pour un café doux et plein de saveurs sans amertume

Pour un café savoureux sans l'amertume de l'infusion chaude, laissez infuser votre café moulu dans de l'eau froide pendant 12 heures au réfrigérateur.

Cette méthode douce extrait les arômes en douceur, parfait pour les amateurs de café qui cherchent une alternative gourmande et originale.



## Astuce fraîcheur : ventilo DIY à la menthe

### L'astuce qui transforme une bouteille vide en mini-climatiseur parfumé

Pas de clim chez vous ? Remplissez une bouteille en plastique de glaçons, ajoutez quelques feuilles de menthe, percez quelques trous, puis placez-la devant un ventilateur.

Résultat : une brise fraîche et mentholée qui transforme votre salon en oasis.

Écolo, facile, et parfait pour les journées qui collent !

# Brèves Lifestyle



## Barbie lance une poupée... avec diabète de type 1

Mattel vient de lancer une Barbie atteinte de diabète de type 1 (DT1), équipée d'une pompe à insuline.

Ce modèle inédit s'inspire du visage de Lila Moss, mannequin britannique et fille de Kate Moss, elle-même diabétique depuis l'enfance.

L'initiative vise à représenter davantage d'enfants vivant avec des pathologies chroniques et à favoriser l'inclusion dans l'univers du jeu. Une poupée qui pourrait changer le regard des plus jeunes sur la maladie.



## Cardi B choque à Paris avec un corbeau vivant

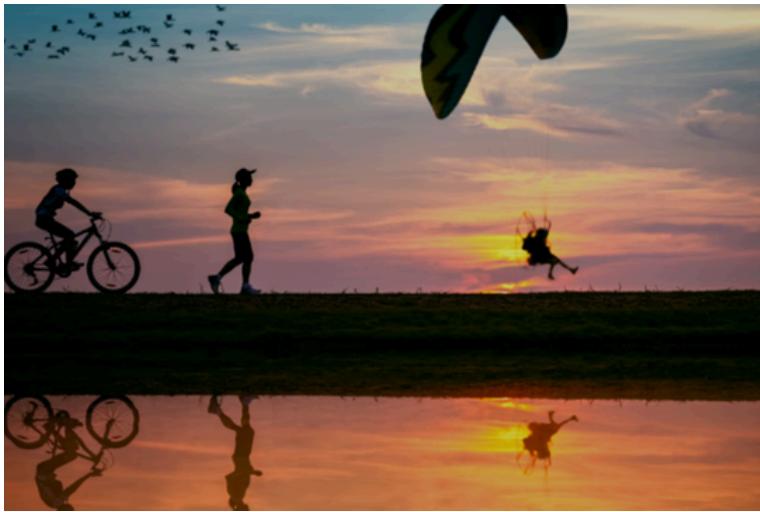
Lundi, à Paris, Cardi B a fait sensation (et polémique) lors du défilé Schiaparelli, en s'affichant avec un corbeau vivant tenu en laisse comme accessoire de mode.

Si sa robe noire ultra-glamour a captivé les objectifs, c'est bien l'oiseau qui a attiré les critiques. De nombreuses voix sur les réseaux sociaux ont dénoncé l'utilisation d'un animal dans un cadre purement esthétique.

Cardi B, consciente du stress possible, a même demandé le silence à la foule pour ne pas effrayer l'animal.



## Les sports d'été : de la randonnée à la voile, se dépenser en plein air



**L'été est la saison idéale pour renouer avec la nature et profiter des nombreux bienfaits des activités sportives en extérieur. Que ce soit pour les amateurs de sensations fortes ou ceux qui préfèrent la détente active, les sports d'été offrent une multitude de possibilités pour se dépenser tout en respirant l'air frais. De la randonnée aux sports nautiques comme la voile, voici un tour d'horizon des activités à privilégier pour bouger et se ressourcer durant la saison estivale.**

### La randonnée : une immersion totale en nature

La randonnée est sans doute l'un des sports d'été les plus accessibles et appréciés. Elle permet de découvrir des paysages variés, des sentiers de montagne aux bords de mer, tout en améliorant sa condition physique. Marcher à son rythme, explorer de nouveaux horizons, tout en profitant du calme de la nature, fait de la randonnée une activité aussi bénéfique pour le corps que pour l'esprit.

De plus, la randonnée peut être adaptée à tous les niveaux : promenades faciles pour les familles, parcours plus techniques pour les sportifs aguerris. Bien équipée (chaussures adaptées, eau, protection solaire), elle constitue une excellente manière de rester actif cet été.

### La voile : liberté et sensations sur l'eau

Pour ceux qui préfèrent l'eau, la voile est une activité estivale parfaite, combinant sport, plaisir et découverte. Naviguer sur un lac, une rivière ou en mer, permet non seulement de travailler l'équilibre et la coordination, mais aussi de profiter d'un contact privilégié avec les éléments naturels.

La voile peut être pratiquée en solo ou en équipe, selon le type de bateau et le niveau de pratique. Elle développe l'endurance, la concentration et offre une expérience unique de liberté. De nombreuses écoles proposent des initiations et des stages pour tous les âges.

### D'autres sports d'été à ne pas manquer

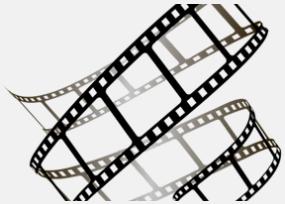
- Le VTT : parfait pour explorer les chemins forestiers et les reliefs variés, alliant adrénaline et effort musculaire.
- Le kayak et le paddle : idéaux pour découvrir les côtes ou les rivières en douceur, tout en travaillant le haut du corps.
- Le beach-volley et le tennis : sports de plage populaires, mêlant rapidité, agilité et esprit d'équipe.
- La course à pied et le trail : pour les plus endurants, courir en plein air permet de maintenir une bonne forme physique.

### Les bienfaits du sport en plein air en été

Pratiquer une activité physique en extérieur présente de nombreux avantages : exposition à la lumière naturelle, oxygénation, renforcement du système immunitaire et bien-être mental. Cela favorise aussi la socialisation et l'esprit d'équipe lorsque les sports sont pratiqués en groupe.



## Le film de la semaine



### "13 jours, 13 nuits": Martin Bourboulon s'inspire d'une histoire vraie

Découvrez "13 jours, 13 nuits", le film de Martin Bourboulon inspiré de l'histoire vraie de Mohamed Bida, avec Roschdy Zem, entre tension et humanité.



Le lundi 8 juillet 2025, Casablanca a accueilli l'avant-première de "13 jours, 13 nuits", le dernier film du réalisateur français Martin Bourboulon. Inspiré de l'histoire vraie du commandant Mohamed Bida, ce long-métrage plonge dans les treize jours décisifs de l'évacuation de centaines d'Afghans lors de la prise de Kaboul en août 2021. Le tout porté par la performance magistrale de Roschdy Zem, présent lors de la projection avec le réalisateur. Une soirée qui a marqué les esprits et confirmé que le cinéma peut être aussi puissant qu'un reportage de terrain.

Tourné au Maroc, "13 jours, 13 nuits" reconstitue avec une précision chirurgicale l'atmosphère suffocante de Kaboul en pleine déroute. Le film s'appuie sur le témoignage de Mohamed Bida, publié aux éditions Denoël, pour retracer l'exfiltration de réfugiés orchestrée par ce héros de l'ombre. Bida, accompagné d'une poignée d'hommes, prend l'initiative d'organiser un convoi de bus pour évacuer les civils vers l'aéroport, défiant les dangers omniprésents.

*Cliquer sur l'image pour plus de détails concernant ce film*

## LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA



**PRESSPLUS EST LE KIOSQUE 100% DIGITAL & AUGMENTÉ  
DE L'ODJ MÉDIA GROUPE DE PRESSE ARRISALA 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