

# 7 Days Lifestyle

By Lodi

25-09-2025

**Couleurs automnales 2025-2026 :  
entre chaleur, audace et luxe  
discret**

**Une femme condamnée pour  
avoir tenté de s'emparer de la  
maison d'Elvis Presley**

**To-do list inversée : une méthode  
bienveillante pour retrouver  
confiance et sérénité**

# L'ODJ MEDIA



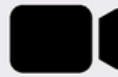
#SURLERING



شاهد قائمة تشغيل البرنامج كاملة على قناتنا على يوتيوب



SCAN ME



@lodjmaroc



# Couleurs automnales 2025-2026 : entre chaleur, audace et luxe discret

L'automne s'installe, et avec lui la saison où les couleurs se font plus profondes, plus texturées, plus émotionnelles. En 2025-2026, la tendance ne se résume pas à un simple retour à la terre (encore que les tons naturels soient forts), mais à un mélange subtil entre tonalités audacieuses et neutres sophistiqués. Voici les couleurs majeures qui rythmeront cette saison et comment elles s'inscrivent dans l'univers du luxe.



## 1. Mocha Mousse : le marron chaud comme nouveau neutre de luxe

Définition : ce "Mocha Mousse" est un marron chocolaté profond, riche en sous-tons dorés ou "café au lait". C'est la teinte qui pourrait bien remplacer le noir comme choix de base dans beaucoup de tenues automne/hiver.

Luxe & matières : dans le luxe, ce marron s'exprime particulièrement bien sur des cuirs souples, du daim, des manteaux en laine ou cachemire. Pense aux pardessus Max Mara ou aux sacs chez Fendi / Gucci : ce type de couleur permet de valoriser le travail des ateliers, les textures, les finitions.

**Comment le porter : en total look pour un effet enveloppant et élégant. Ou combiné avec des tons contrastés : crème, ivoire, gris clair. Ce marron prend aussi une dimension très "quiet luxury" : discret, mais riche dans le rendu.**

## 2. Chili Pepper Red : énergie & affirmation

Définition : rouge vif, presque "sirène rouge", qui attire le regard. Pas juste un accent, parfois porté de la tête aux pieds.

Luxe : utilisé dans les robes de soirée, les tailleurs ajustés, les accessoires de caractère (sacs à main ou chaussures). Chez les maisons de luxe, le rouge permet de marquer la saison, de créer un point focal fort.

Comment le doser : une veste rouge avec un pantalon neutre, un accessoire fort (foulard, ceinture), ou un rouge total pour les plus audacieux. Le contraste avec du noir, du blanc cassé ou du gris donnera un rendu très sophistiqué.

## 3. Bleus variés : du glacier à l'azur profond

Palette : bleu glacial / bleu ciel / bleu pastel, bleu cobalt, bleu marine. L'idée est un spectre large, permettant de nuances douces ou plus intenses selon les occasions.

Dans le luxe : les manteaux, les robes en satin, les pièces tailloées. Le bleu cobalt en satin ou soie donne du peps, le marine et le bleu-gris des tons plus élégants, plus conservateurs, mais toujours chics.

Comment l'associer : bleu + beige ou crème pour adoucir, bleu + marron Mocha pour un contraste riche, ou bleu + rouge profond pour un jeu de contrastes très marqué.

## 4. Slime Green / verts vifs surprenants

Définition : un vert "slime" ou vert acide, moins forestier, plus électrique ou tendance urbaine. Point d'audace dans une palette très automnale.

Luxe : souvent utilisé comme accent — doublures, accessoires, détails de coupe. Parfois pièce forte pour les marques qui aiment casser les codes (veste, sac, chaussures). L'effet est plus moderne, moins "traditionnel".

Comment le porter : si tu veux jouer la carte sécurité, commence par un accessoire (sac, ceinture, petite touche). Si tu oses, un blazer ou un pantalon dans ce ton peut très bien ressortir dans un look urbain ou minimaliste.

## 5. Poudré / rose doux, et violets / prunes dramatiques

Rose "Powder Pink" : nuance douce, presque pastel, utilisée pour alléger les palettes sombres. Le rose poudré apparaît sur les défilés de marques comme Loewe, Alaïa, Miu Miu.

Violet / prune : prunes, violets profonds, nuances royales. Violet a toujours une connotation de luxe, souvent associé aux tissus riches (velours, satin, soie).





## Le congélateur malin pour vos herbes fraîches

### **Congelez vos herbes aromatiques dans de l'huile pour les conserver**

Pour ne plus gaspiller vos herbes fraîches, hachez-les et placez-les dans des bacs à glaçons avec un peu d'huile d'olive avant de les congeler.

Vous obtiendrez des portions prêtes à l'emploi pour vos plats, qui gardent saveur et fraîcheur. Une astuce pratique, économique et légèrement insolite pour votre cuisine.

## Cet automne, on teste la pause café créative

### **Comment transformer votre pause café en un moment inspirant et relaxant**

Au lieu de simplement avaler votre café entre deux tâches, pourquoi ne pas en faire un vrai rituel ?

Choisissez une jolie tasse, installez-vous près d'une fenêtre, et prenez cinq minutes pour respirer, noter vos idées ou simplement observer le monde.

Ce petit moment slow-life booste votre créativité et votre humeur, tout en ajoutant une touche de plaisir à votre quotidien.



## Pour des boissons fraîches, optez pour les glaçons... mais pas d'eau !

### **L'astuce insolite pour garder vos boissons fraîches sans les diluer : les glaçons aux fruits**

Oubliez les glaçons classiques qui transforment vos jus ou sodas en eau fade.

Une astuce simple consiste à congeler des morceaux de fruits (citron, fraise, orange) ou même du café dans un bac à glaçons.

Résultat ? Vos boissons restent fraîches tout en gagnant en goût et en originalité. Une idée facile, économique et parfaite pour surprendre vos invités à la maison.



# Brèves Lifestyle



## Arrêté... mais applaudi : la drôle de virée en Ferrari à Milan

Scène insolite à Milan : un conducteur de Ferrari, filmé en plein excès de vitesse dans une zone limitée à 30 km/h, a été arrêté par la police... avant d'être complimenté pour son bolide.

Dans la vidéo, devenue virale avec plus d'un million de vues, un agent en uniforme lui serre la main et lui demande même de faire rugir le moteur, qualifiant la voiture de « l'une des plus belles du monde ».

L'échange, relayé sur Instagram, a amusé les passionnés d'automobiles mais suscité l'indignation de nombreux internautes dénonçant la complaisance des forces de l'ordre.



## Une femme condamnée pour avoir tenté de s'emparer de la maison d'Elvis Presley

Aux États-Unis, Lisa Findley, 54 ans, a été condamnée le 23 septembre 2025 à 57 mois de prison pour avoir tenté de s'emparer frauduleusement de Graceland, la légendaire demeure d'Elvis Presley à Memphis.

Elle affirmait que Lisa Marie Presley, décédée en 2023, avait hypothéqué la propriété contre un prêt de 3,8 millions de dollars non remboursé, avant de vouloir organiser une vente aux enchères au profit d'une société fictive.



## Astuce : le rouleau à pinceaux malin

### Un rouleau de papier aluminium pour nettoyer vos pinceaux sans gaspiller d'eau

Pour laver rapidement vos pinceaux de peinture ou maquillage, enroulez un peu de papier aluminium sur une surface et frottez-y vos pinceaux avec un peu d'eau et de savon.

L'astuce retire la peinture ou le maquillage efficacement tout en évitant le gaspillage d'eau.

Simple, pratique et légèrement insolite, elle plaira aux créatifs du quotidien.



# To-do list inversée : une méthode bienveillante pour retrouver confiance et sérénité

**On connaît tous cette sensation : la journée touche à sa fin, on a couru partout... et pourtant, en regardant notre to-do list, presque rien n'est coché. Frustration, culpabilité, impression d'avoir « rien fait ». Mais si le problème venait justement de la liste ?**



La to-do list inversée propose un petit changement de perspective... qui change tout. Le principe est simple : au lieu d'écrire ce que vous devez faire, vous notez ce que vous avez déjà fait. Oui, même les « petites choses » du quotidien !

Popularisée sur les réseaux sociaux (notamment sur TikTok par la thérapeute Leltherapy), cette méthode a un effet surprenant : elle renforce la confiance en soi, aide à retrouver un sentiment de productivité, et vous permet de reconnaître vos efforts réels, même dans une journée où tout ne s'est pas passé comme prévu.

## **Pourquoi ça fonctionne ?**

Parce que le cerveau adore voir des preuves concrètes de ce qui a été accompli. Et trop souvent, nos listes classiques ne reflètent pas tout ce qu'on a vraiment fait : les imprévus gérés, les discussions importantes, les petites victoires silencieuses (comme ne pas exploser dans les bouchons, ou répondre enfin à ce message qu'on repousse depuis des jours...).

## **Comment s'y mettre ?**

- Le soir, avant de dormir, prenez un carnet ou une app de notes.
- Listez tout ce que vous avez fait dans la journée : pro, perso, petit, grand... tout compte !
- Pensez aussi aux victoires émotionnelles : gérer une situation calmement, prendre soin de vous, oser dire non, etc.
- Faites-le 3 à 4 fois par semaine pour créer une routine bienveillante.

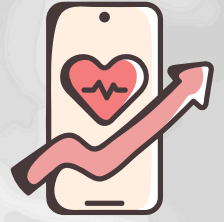
## **Ce que vous allez y gagner**

- Une meilleure estime de vous-même
- Plus de gratitude pour vos efforts quotidiens
- Une vision plus réaliste et positive de vos journées
- Moins de stress, plus de sérénité (et peut-être même un meilleur sommeil)

Et vous, si vous faisiez aujourd'hui une pause pour célébrer ce que vous avez déjà fait, plutôt que de courir après ce qu'il reste à faire ?

Essayez ce petit changement. Vous pourriez être surpris par tout ce que vous accomplissez... sans même vous en rendre compte.

# La tendance de la semaine



**Le trend  
"Hug My  
Younger  
Self" :  
câlins rétro  
et nostalgie  
garantie**



Imaginez : vous êtes dans votre salon, votre wifi rame un peu comme d'habitude, et soudain votre téléphone vous montre... vous, en train de serrer dans vos bras votre version enfant.

Non, ce n'est pas un rêve ni un flashback de mamie en mode nostalgie. C'est le nouveau trend "Hug My Younger Self" qui fait fondre les réseaux sociaux, grâce à Google Gemini et son outil Nano Banana.

Ce trend permet de créer des images polaroid hyper mignonnes où votre "vous adulte" enlace votre "vous enfant". C'est un mix parfait entre nostalgie et créativité, un petit coup de cœur numérique qui fait sourire.

Le concept est simple : on prend deux photos, une actuelle et une d'enfance, on écrit une phrase magique dans Gemini, et hop, l'IA fabrique votre câlin rétro.

Si le résultat ne vous emballe pas, un petit ajustement dans le prompt et vous êtes reparti pour un nouveau bisou imaginaire.

Le processus est à la portée de tous, même pour ceux qui n'ont jamais touché à Photoshop.

# 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!