

7 Days Lifestyle *By Lodi*

18-12-2025



Achraf Hakimi et Hassan Hajjaj inaugurent "Juj", le café arty de la CAN à Casablanca

**Les Appartements Sensoriels :
comment la maison devient un
sanctuaire pour le système
nerveux**

**Tarte fine poire-amande-miel :
la douceur d'hiver en 20 minutes**

By Lodj WEB TV



100% digitale
100% Made in Morrocco



WWW.LODJ.MA

Achraf Hakimi et Hassan Hajjaj inaugurent "Juj", le café arty de la CAN à Casablanca

Casablanca accueille Juj, le café pop-store éphémère signé Achraf Hakimi et Hassan Hajjaj, où foot, art pop et street food se mélangent pour la CAN 2025.

Une rue qui vit au rythme des cafés et des galeries d'art voit naître un nouvel endroit impossible à ignorer : Juj.



LIFESTYLE

Derrière ce nom qui signifie « deux » en arabe, se cache un duo qui fait rêver les Marocains : Achraf Hakimi, notre star du foot, et Hassan Hajjaj, artiste pop iconique. Ensemble, ils ont imaginé un café éphémère pour la CAN 2025, un lieu où l'art, le foot et la street food se rencontrent avec un mélange de couleurs et d'audace qui donne le sourire rien qu'en entrant.

Art pop et rencontres improbables

L'idée peut sembler surprenante : un footballeur et un artiste, côte à côte derrière un comptoir ? Pourtant, la magie opère.

Le café Juj s'inscrit dans la continuité de l'esthétique déjantée de Hassan Hajjaj : motifs géométriques, couleurs vives, objets du quotidien détournés en mobilier.

Ici, une boîte de conserve peut devenir lampe, un tapis en plastique un siège, et le traditionnel salon marocain se mêle aux couleurs flashy du pop art mondial.

Le projet ne se limite pas à l'art visuel : c'est aussi un concept-store où l'on peut shopper des créations locales et se perdre dans l'univers iconique de Hajjaj.

Mais ce qui attire surtout les curieux, c'est l'expérience humaine. On joue aux dames avec des bouchons de Coca-Cola et on sirote un thé à la menthe sur fond d'œuvres vibrantes.

Chaque détail du café rappelle que tradition et modernité peuvent coexister harmonieusement.

Juj à la sauce casablancaise

Au Maroc, le mélange art, sport et street food n'était pas courant. Casablanca voit maintenant un lieu où la jeunesse peut se retrouver, discuter, admirer et goûter.

L'inauguration a attiré des célébrités locales : rappeurs Draganov, Morad, Stormu et footballeurs comme Yassine Bono ou Azzedine Ounahi. Mais Juj n'est pas réservé aux stars : c'est un terrain de jeu pour tous ceux qui veulent vivre la CAN autrement, dans une ambiance colorée, arty et conviviale.

Le concept résonne particulièrement avec les Casablancais : l'éphémère du projet ajoute une touche d'urgence et d'exclusivité, donnant envie de se déplacer avant qu'il ne disparaisse.

Entre tradition marocaine revisitée et pop culture internationale, le café Juj devient un symbole de la ville qui bouge, qui s'inspire du monde sans oublier ses racines.

Un café, deux passions, mille souvenirs

Juj, c'est plus qu'un café. C'est un manifeste de créativité, un pont entre générations et cultures, un rendez-vous pour ceux qui aiment l'art, le foot et les couleurs de la vie.

Et si l'expérience est concluante, qui sait ? Peut-être que ce duo donnera naissance à une nouvelle façon de vivre le lifestyle marocain, là où chaque gorgée de thé rime avec un selfie arty et chaque bouchée de street food raconte une histoire locale.

Brèves Lifestyle



« Moroccan Mirage » nommée aux TikTok Awards 2026 dans la catégorie Mode

« Moroccan Mirage », créatrice de contenu marocaine, est en lice pour les TikTok Awards 2026, prévus le 8 janvier à Dubaï.

Déjà distinguée en 2024 avec le 3^e prix, elle s'impose à nouveau sur la scène digitale internationale. Actrice majeure du lifestyle, de la mode et du voyage, elle fédère plus de 1 million d'abonnés sur Instagram et TikTok, avec une audience mensuelle de 16,5 millions de vues. Sa nomination souligne l'essor des influenceurs marocains sur les réseaux mondiaux, dans un contexte où TikTok reste à la fois tremplin et terrain de défis pour la jeunesse.

Le bain chaud qui réveille vos plantes fatiguées

Alors que les températures baissent, de nombreuses plantes montrent des signes de fatigue, avec feuilles ternes et croissance ralentie.

Le secret pour leur redonner de l'énergie ? Le choc thermique positif : plonger brièvement la motte dans de l'eau tiède à 30-35 °C pendant quelques minutes. Cette technique stimule les racines, relance le métabolisme et facilite l'absorption des nutriments sans abîmer la plante.

Idéal pour les arbustes, légumes racines et aromatiques en pot, ce geste simple offre un coup de fouet précieux au potager ou sur la terrasse.



Stockholm a vu le soleil... le temps d'un café

Depuis le 1^{er} décembre, Stockholm n'a bénéficié que de 30 minutes d'ensoleillement, un niveau exceptionnellement bas selon les météorologues.

Si la tendance se confirme, décembre 2025 pourrait devenir le mois le plus sombre enregistré dans la capitale suédoise depuis 1934. Cette situation s'explique par un enchaînement de systèmes dépressionnaires apportant un temps doux, humide et très nuageux. L'absence de neige accentue la sensation d'obscurité et le retour du soleil reste incertain.



La règle du « 1 pour 10 » qui change tout au rangement

La règle du « 1 pour 10 » propose une nouvelle approche du rangement, basée sur de micro-gestes intégrés au quotidien.

Le principe est simple : chaque fois que l'on manipule ou déplace plusieurs objets, on en remet un seul à sa place.

Cette méthode évite l'accumulation du désordre sans avoir à consacrer de longues sessions au rangement. Facile à adopter, elle s'adapte à tous les rythmes de vie et permet de maintenir une maison ordonnée sans effort ni contrainte.

Vaisselle mouillée : l'astuce simple qui change tout

La vaisselle qui ressort mouillée du lave-vaisselle n'est pas un défaut, mais un phénomène lié au séchage par condensation.

L'air chaud et humide reste souvent piégé dans la cuve, surtout autour des éléments en plastique.

Une astuce simple consiste à glisser une cuillère en bois dans la porte après le cycle pour créer une légère ouverture.

Cette micro-aération permet à la vapeur de s'échapper et accélère le séchage, sans énergie supplémentaire.



Bois alimentaire : les erreurs à éviter pour le nettoyer

Le bois alimentaire, très utilisé pour les planches à découper, nécessite un entretien adapté pour éviter bactéries et dégradation. Les produits agressifs comme l'eau de Javel, le lave-vaisselle, le citron seul ou les éponges abrasives sont à proscrire. Pour un nettoyage sûr, il est recommandé d'utiliser de l'eau tiède, un savon doux et une éponge non abrasive après chaque usage.

Le gros sel ou le bicarbonate peuvent aider à éliminer les odeurs, avant un rinçage soigné. Un séchage immédiat et l'application régulière d'huile alimentaire permettent de préserver le bois durablement.



Les Appartements Sensoriels : comment la maison devient un sanctuaire pour le système nerveux

Il y a quelques années, le minimalisme régnait : lignes nettes, espaces vides, couleurs neutres.

Aujourd'hui, une nouvelle philosophie prend le relais : l'appartement sensoriel, un espace conçu pour soutenir le système nerveux.

En 2025, cette tendance explose, à la croisée de la neuro-architecture, du design émotionnel et du bien-être mental.



Il est physiologiquement apaisant. Il s'appuie sur une vérité scientifique : notre environnement domestique façonne directement notre stress, notre créativité, nos hormones et notre stabilité émotionnelle.

Le bruit visuel, les couleurs agressives, la lumière mal réglée, les matériaux froids... tout peut sursolliciter le système nerveux. À l'inverse, harmoniser l'espace réduit le cortisol, améliore le sommeil et augmente la dopamine de manière saine.

Le premier pilier d'un appartement sensoriel est la lumière

La lumière n'est pas qu'esthétique, elle régule le rythme circadien. Les neurobiologistes le répètent : la lumière bleue le soir perturbe la mélatonine, et une lumière trop froide augmente la vigilance.

C'est pourquoi les appartements sensoriels utilisent un éclairage modulé : température chaude la nuit, lumière naturelle amplifiée le jour, lampes indirectes, intensité ajustable. Les designers parlent de "bioluminescence domestique". La lumière devient un soin.

Le deuxième pilier est le toucher

Notre peau est couverte de récepteurs sensoriels qui influencent l'activité du système nerveux autonome. Les espaces sensoriels favorisent les matières naturelles : laine douce, bois chaud, coton dense, lin texturé.

Les surfaces trop lisses ou froides activent la vigilance corporelle. Les neuroscientifiques ont même démontré que les textures organiques réduisent le stress physiologique en activant le nerf vague. Chaque matière devient un outil : un plaid moelleux apaise, un tapis texturé ralentit la marche, un canapé enveloppant stabilise le rythme cardiaque.

Le troisième pilier est la couleur, mais pas seulement dans un sens esthétique

Dans un sens neurologique. Les couleurs calment, stimulent ou fatiguent. Les appartements sensoriels utilisent des palettes neuro-relaxantes : beiges chauds, verts sauge, roses terracotta, bleus doux.

Ces couleurs diminuent la charge visuelle et favorisent la concentration émotionnelle. Les teintes saturées sont utilisées avec précision non pas pour impressionner, mais pour dynamiser une zone ciblée comme un coin lecture ou un bureau.

Le quatrième pilier est le son

Les appartements sensoriels intègrent l'acoustique dans leur structure : rideaux épais, meubles absorbants, tapis denses, matériaux phonétiques. Le bruit est l'un des plus grands activateurs de stress. À l'inverse, un environnement audio calme soutient l'attention profonde.

Certains choisissent même des ambiances sonores programmées : bruits d'eau, fréquences alpha, musiques douces.

Le cinquième pilier est l'odeur

L'odorat est directement connecté au système limbique, responsable des émotions. Les appartements sensoriels utilisent des parfums d'intérieur et des huiles essentielles conçus pour réguler l'humeur : lavande pour le sommeil, bois de santal pour l'ancrage, bergamote pour la clarté mentale, ambre pour la sérénité. L'odeur devient une architecture invisible. Enfin, il y a la notion de circulation nerveuse : la manière dont notre corps se déplace dans l'espace. Un appartement sensoriel facilite les mouvements lents, les transitions douces, les zones d'atterrissage (fauteuil de calme, coin de respiration, table de rituel).

Ce sont des espaces dédiés au repos, à la régulation émotionnelle et à la cohérence cardiaque.

Monde culinaire, quoi de neuf ?



Une recette géniale pour vous

Tarte fine poire- amande- miel : la douceur d'hiver en 20 minutes



En 2025, les recettes minimalistes reviennent sur le devant de la scène : des ingrédients du quotidien, sublimés par une technique simple, pour un résultat digne d'un salon de thé.

Les tartes fines en font partie : croustillantes, parfumées et très faciles à réussir, elles brillent surtout lorsqu'elles utilisent des fruits d'hiver.

La poire est idéale : douce, juteuse, légèrement vanillée, elle se marie parfaitement avec l'amande et le miel. Cette recette tient en 20 minutes, sans robot, sans difficulté mais avec un visuel digne d'une pâtisserie.

Une recette élégante, rapide et irrésistible : la tarte fine poire-amande-miel.

Un dessert lumineux et parfait, qui transforme trois ingrédients simples en un goûter de chef.

Cliquer sur l'image pour découvrir la recette complète

By Lodj



R212 ويب
راديو

مخاربة العالم



WWW.LODJ.MA