

7 Days Lifestyle

By Lodj

22-01-2026



Pourquoi tout le monde est obsédé par le confort en 2026 ?

Affection et sécurité affective : les piliers de l'épanouissement des enfants

Ramadan 2026 : comment le slow ftour remplace les tables surchargées

By Lodj



راديو 92.12

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA

Pourquoi tout le monde est obsédé par le confort en 2026 ?



En 2026, le confort n'est plus un détail. Il est devenu un véritable langage. Dans la manière de s'habiller, de manger, d'organiser ses journées ou même de socialiser, une obsession douce s'est installée : celle de se sentir bien. Loin d'être un signe de paresse ou de désengagement, cette quête du confort raconte en réalité quelque chose de beaucoup plus profond sur notre époque.

Le confort comme réponse à l'épuisement collectif

Ces dernières années ont laissé des traces. Crises successives, surcharge mentale, hyperconnexion permanente. En réponse, les modes de vie ont commencé à se transformer. Le confort apparaît alors comme une réaction presque instinctive à un monde devenu trop rapide. Chercher le confort, ce n'est pas fuir la réalité, c'est tenter de la rendre supportable. Cela se traduit par des choix simples : ralentir, réduire les contraintes inutiles, privilégier ce qui apaise plutôt que ce qui impressionne.

Dans la mode : quand le corps reprend ses droits

La mode est l'un des premiers terrains où cette obsession s'est exprimée. En 2026, les silhouettes sont larges, enveloppantes, protectrices. Pantalons wide, matières souples, vestes oversized, chaussures plates ou épaisses mais stables.

Ce n'est pas un hasard si les vêtements contraignants ont perdu de leur pouvoir symbolique. Le confort vestimentaire devient une forme de respect du corps. On ne s'habille plus pour se conformer, mais pour habiter pleinement son espace.

Le confort dans l'assiette

Cette logique s'étend naturellement à l'alimentation. Les tendances food de 2026 valorisent des plats réconfortants, familiers, souvent liés à l'enfance ou aux traditions. On cuisine davantage chez soi, on revisite les recettes sans les dénaturer.

Manger confortable, ce n'est pas manger fade ou strict. C'est manger sans culpabilité excessive, dans une recherche d'équilibre plutôt que de performance nutritionnelle.

Chez soi : le refuge avant tout

L'intérieur des maisons reflète lui aussi ce besoin. Espaces épurés mais chaleureux, lumières douces, textiles agréables. Le chez-soi devient un refuge émotionnel. On investit moins dans l'ostentation et davantage dans ce qui procure un sentiment de sécurité. Le confort domestique devient une priorité, presque une nécessité psychologique.

Socialiser autrement

Même les relations sociales sont touchées par cette transformation. Les grandes sorties bruyantes laissent souvent place à des moments plus calmes : dîners intimes, soirées maison, promenades sans programme. Ce changement ne traduit pas un isolement, mais une redéfinition de la convivialité. On choisit la qualité plutôt que la quantité, la présence réelle plutôt que la performance sociale.

Le confort comme nouveau luxe

En 2026, le luxe ne se définit plus uniquement par le prix ou la rareté. Il se mesure aussi à la capacité de se sentir bien sans justification.

Le confort devient un privilège assumé, presque une revendication. Pouvoir ralentir, s'écouter, refuser certaines injonctions est devenu un marqueur de maturité plutôt que de faiblesse.

Contrairement à certaines modes éphémères, cette obsession pour le confort semble durable. Elle s'ancre dans des besoins réels et profonds. Elle traverse les générations, les cultures et les classes sociales.

Brèves Lifestyle



Le « Kakeibo », l'art japonais d'économiser

De plus en plus de personnes se tournent vers la méthode « Kakeibo » pour reprendre le contrôle de leur budget.

Ce système repose sur un principe simple : noter ses revenus et chaque dépense afin de mieux comprendre ses habitudes de consommation.

À l'aide d'un carnet et d'un stylo, cette approche invite à ralentir et à réfléchir avant d'acheter.

Elle encourage un questionnement régulier sur ses priorités financières et ses objectifs d'épargne. En changeant son rapport à l'argent, le « Kakeibo » permet d'économiser sans frustration et avec plus de conscience.

L'astuce anti-jaunissement des oreillers

Avec l'hiver et les nuits passées bien au chaud, les oreillers ont tendance à jaunir, même lorsqu'ils semblent propres.

Ce phénomène naturel est lié à la transpiration nocturne, au sébum et aux résidus de soins qui s'incrustent progressivement dans les fibres. Plutôt que de les jeter ou d'utiliser des produits agressifs, une astuce maison à base de bicarbonate de soude et d'eau oxygénée permet de raviver leur blancheur en profondeur.

Appliquée avant un lavage doux en machine, ce mélange agit efficacement sur les taches tenaces.



Affection et sécurité affective : les piliers de l'épanouissement des enfants

Un rapport de l'Office de la naissance et de l'enfance (ONE) met en avant le rôle central de l'affection et de la sécurité affective dans le bien-être des enfants. Issu d'une large consultation publique intitulée « Parlons Enfance », le document insiste sur l'importance d'un environnement éducatif stable et bienveillant.

Les difficultés rencontrées évoluent avec l'âge, le harcèlement ressortant particulièrement chez les adolescents. Du côté des parents, la conciliation entre vie professionnelle et vie familiale reste un défi majeur.





Indonésie : la plus ancienne peinture du monde

Des chercheurs ont découvert en Indonésie, sur l'île de Sulawesi, la plus ancienne peinture pariétale connue à ce jour, datant d'au moins 67.800 ans. Il s'agit de mains en négatif réalisées au pochoir, probablement à l'ocre rouge, dans des grottes de l'île de Muna. Cette découverte repousse de 15.000 ans l'âge jusqu'alors attribué aux premières œuvres d'art pariétal. Elle confirme que l'origine de l'art rupestre ne se limite pas à l'Europe, mais s'ancre profondément en Asie. Ces peintures apportent aussi de nouveaux éléments sur les routes de migration d'Homo sapiens vers l'Australie.



Gros sel : l'astuce anti-buée

En hiver, la condensation sur les fenêtres est souvent le signe d'une humidité intérieure trop élevée. Une astuce de grand-mère consiste à placer un bol de gros sel près des vitres pour absorber localement l'excès d'humidité.

Grâce à ses propriétés hygroscopiques, le sel capte l'eau présente dans l'air et réduit la buée et le ruissellement. Simple et économique, cette méthode agit surtout sur de petites zones très humides.

Elle reste toutefois un complément à de bonnes habitudes comme l'aération régulière et une température intérieure stable.



Tensions humoristiques entre Elon Musk et Ryanair

Elon Musk a relancé la blague sur l'achat de Ryanair après un échange piquant sur X avec le compte officiel de la compagnie low cost. Tout a commencé après que Ryanair a refusé d'équiper ses avions de Starlink, citant le surcoût de carburant lié aux antennes satellites. Musk a alors proposé, sur le ton de l'humour, de racheter la compagnie et de nommer un « Ryan » à sa tête.

La rivalité a pris un ton plus acerbe lorsque le PDG de Ryanair a qualifié Musk « d'idiot » et son réseau social « de décharge », provoquant un clash public.

Ramadan 2026 : comment le slow ftour remplace les tables surchargées

Pendant longtemps, le Ramadan au Maroc a été synonyme d'abondance. Des tables qui débordent, des plats multipliés, une certaine fierté à montrer que rien ne manque. En 2026, sans bruit ni rupture brutale, une autre dynamique s'installe. Le ftour ralenti. Les tables s'allègent. Le temps, lui, reprend de la place.



Ce phénomène, que beaucoup appellent désormais le « slow ftour », n'est pas une mode importée ni une injonction nutritionnelle. Il est avant tout le reflet d'une maturité collective, d'un rapport plus apaisé à la tradition et à la consommation.

La harira est toujours là. Les dattes aussi. Les briwats, la chebakia, le pain maison n'ont pas disparu. Ce qui change, ce n'est pas le contenu, mais la quantité et l'intention. Là où les tables saturaient autrefois sous le poids des plats, on observe aujourd'hui un retour à l'essentiel.

Ce choix n'est pas vécu comme une perte. Au contraire, il permet de redonner de la valeur à chaque recette. Chaque plat retrouve sa place, son histoire, son rôle. Le ftour redevient un moment de reconnaissance envers la cuisine marocaine plutôt qu'une démonstration d'excès.

Une génération plus consciente

Ce changement est largement porté par une nouvelle génération. Des jeunes adultes qui ont grandi avec l'image des tables surchargées mais qui, aujourd'hui, questionnent leur sens. Ils ne renient pas la tradition, ils la réinterprètent.

Le slow ftour répond à plusieurs préoccupations contemporaines : la santé, bien sûr, mais aussi la fatigue mentale, la charge logistique du Ramadan et le besoin de vivre ce mois sacré avec plus de présence. Moins cuisiner dans l'urgence, moins gaspiller, moins se forcer.

Le refus du gaspillage

Impossible de parler de slow ftour sans évoquer le gaspillage alimentaire. Pendant des années, le Ramadan a paradoxalement été l'un des mois où l'on jetait le plus. Trop de plats, trop de restes, trop de pression sociale.

En 2026, la prise de conscience est plus visible. Réduire la table, c'est aussi respecter la nourriture. Préparer moins, mais mieux. Cuisiner en fonction de ce qui sera réellement consommé. Cette logique rejoue profondément les valeurs spirituelles du Ramadan.

Le ftour comme moment de calme

Autre transformation majeure : l'ambiance. Le slow ftour ne concerne pas uniquement l'assiette, mais aussi l'atmosphère. On prend le temps de s'asseoir, de rompre le jeûne doucement, de discuter.

Le Ramadan retrouve sa dimension introspective. Le silence, la gratitude, la prière reprennent leur place. Le ftour n'est plus un moment de surconsommation suivie d'épuisement, mais une pause réparatrice dans la journée.

Une réponse à des vies trop rapides

Cette évolution s'inscrit dans un contexte plus large. En 2026, beaucoup ressentent une fatigue profonde face à des rythmes de vie accélérés. Le Ramadan devient alors un espace de résistance douce.

Adopter le slow ftour, c'est refuser de transformer ce mois sacré en marathon culinaire. C'est accepter de ralentir quand tout pousse à aller vite. Cette posture séduit bien au-delà des considérations religieuses.

Entre tradition et modernité

Contrairement à certaines idées reçues, le slow ftour n'efface pas la modernité. Il l'intègre intelligemment.

Recettes revisitées, cuissons plus légères, organisation plus fluide. La cuisine marocaine évolue sans se trahir.

Cette capacité d'adaptation est l'une de ses plus grandes forces. Elle permet au Ramadan de rester vivant, pertinent, en phase avec son époque.

Monde culinaire, quoi de neuf ?



Délice de la semaine

Briwats du Ramadan : la tradition marocaine revisitée en version plus légère



Au Maroc, le Ramadan ne se vit pas seulement comme un mois spirituel, il se ressent aussi profondément dans les cuisines. À l'approche de l'adhan du maghreb, une odeur familière envahit les maisons : celle de la harira qui mijote, du pain tout juste réchauffé et, bien sûr, des briwats sucrés.

Ces petits triangles croustillants, farcis d'amandes ou de cacahuètes et nappés de miel, sont indissociables de la table du ftour.

Ils racontent notre héritage, nos souvenirs d'enfance, les plateaux généreux partagés en famille.

Les briwats sucrés ne sont pas de simples pâtisseries. Ils font partie de la mémoire collective marocaine. Préparés à l'avance, souvent en grande quantité, ils symbolisent la générosité, le partage et la patience.

Repenser les briwats ne signifie pas renier la tradition. Au contraire, c'est une manière de la faire vivre autrement.

Une version plus légère peut conserver les saveurs emblématiques tout en réduisant l'excès de sucre et de friture, souvent responsables de la sensation de lourdeur après le ftour.

L'objectif ici n'est pas de transformer les briwats en dessert « diet », mais de proposer une alternative plus douce pour le corps, surtout pendant un mois où l'alimentation joue un rôle clé dans l'énergie et le bien-être.

Cliquer sur l'image pour découvrir la recette complète

By Lodj

NET N° 51

By Lodj

DEC 25/25

WAG

Voici les 12 priorités des Marocains et Marocaines pour 2026

Quand la FIFA met la CAF hors-jeu

Les parfums qui ont marqué 2025 et ceux qui feront sensation en 2026

QUI SONT CES ÉTRANGERS QUI SONT PARMI NOUS ?

MAGAZINE 100% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK !
version non-commerciale



www.pressplus.ma