

7 Days Lifestyle

By Lodi

29-01-2026



Marrakech classée 3^e ville la plus romantique au monde

« Lux-scaping » : la micro-luxe séduit la Génération Z

Tecktonik : la danse fluo des années 2000 revient sur TikTok !

By Lodj



راديو 92.12

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA

Marrakech classée 3^e ville la plus romantique au monde

Si vous pensiez que Paris détenait le monopole du romantisme, préparez-vous à revoir vos classiques...

Le dernier classement du voyagiste Mozio propulse Marrakech sur le podium des villes les plus romantiques au monde, juste derrière Venise et Florence.
Oui, la ville ocre, avec ses ruelles étincelantes et ses places animées, devient le théâtre des histoires d'amour modernes.



Zoom sur le classement

Mozio a analysé les recherches Google liées aux mariages et les a croisées avec les données de TripAdvisor sur les hôtels, restaurants et activités romantiques.

Le résultat ? Marrakech obtient un score de 7,5/10 et séduit les couples par son ambiance immersive et presque magique.

Avec plus de 120 activités romantiques pour 100.000 habitants et 123 hôtels adaptés aux escapades amoureuses, la ville rivalise avec les capitales européennes, et devance même Paris, qui se retrouve en 9^{ème} position.

Pourquoi les couples tombent amoureux de Marrakech

Entre les promenades en calèche sur la place Jemaâ El Fna, les couchers de soleil sur les toits des riads, et les dîners aux chandelles dans les ruelles médiévales, Marrakech offre un concentré d'émotions.

Ici, le romantisme ne se limite pas à un cliché : il s'agit d'une expérience sensorielle, mêlant couleurs, senteurs et saveurs.

Les hôtels romantiques, souvent nichés dans des riads traditionnels, proposent des moments intimes et authentiques, entre fontaines rafraîchissantes et patios fleurissants.

Les activités ne manquent pas pour pimenter les escapades : balades dans les souks à deux, ateliers culinaires ou encore soirées musicales au cœur des médinas.

Chaque coin de la ville raconte une histoire, et chaque instant devient un souvenir à chérir.

Future capitale mondiale du romantisme ?

Ce podium révèle une réalité surprenante : le romantisme ne se mesure plus uniquement aux clichés parisiens.

Marrakech prouve qu'une ville peut être romantique grâce à son atmosphère, sa culture et sa capacité à créer des expériences uniques pour les couples.

Alors, prêts à laisser Cupidon vous guider dans les ruelles ocre de la ville ?

Si l'ocre avait un parfum, ce serait celui de l'amour...

Brèves Lifestyle



Essayez cette astuce insolite pour stimuler le corps et l'esprit en même temps

Pour réveiller votre cerveau et votre corps, testez la marche à l'envers... chez vous ou dans un couloir sécurisé !

Quelques minutes suffisent pour améliorer l'équilibre, activer des muscles oubliés et booster la concentration.

Insolite mais efficace, ce petit défi transforme un geste banal en moment ludique et stimulant. Bonus : vous verrez votre entourage intrigué et amusé !

« Lux-scaping » : la micro-luxe séduit la Génération Z

Le « lux-scaping », contraction de luxe et paysage, consiste à s'offrir un court séjour haut de gamme au début ou à la fin d'un voyage, avec hôtels cinq étoiles, spas et gastronomie.

Selon une étude de Marriott International, 59 % des voyageurs l'ont déjà pratiqué, dont 22 % au cours des douze derniers mois.

Cette parenthèse de luxe est perçue comme un outil de bien-être et de détente. La tendance est particulièrement forte chez la Génération Z : 72 % des 18-24 ans ont expérimenté le lux-scaping, contre seulement 5 % des plus de 65 ans.



Angleterre : une plage envahie par... des frites surgelées

À Eastbourne, dans le Sussex, une plage a été recouverte de frites surgelées, d'oignons et de bananes suite à l'échouage de plusieurs conteneurs maritimes. La couche de frites dépassait par endroits 75 cm, surprenant les promeneurs.

Les habitants se sont mobilisés pour ramasser les emballages plastiques et protéger la faune locale, notamment les phoques.

Le conseil municipal a remercié les bénévoles et appelé à la prudence, rappelant que certains aliments échoués peuvent être dangereux pour les animaux et les chiens.



Voici comment aérer en hiver sans perdre la chaleur

En hiver, beaucoup évitent d'ouvrir les fenêtres par peur de voir la chaleur et l'argent s'envoler.

Cette idée reçue pousse pourtant à de mauvaises habitudes, comme le vasistas prolongé, qui refroidit les murs et augmente la consommation.

La solution repose sur un principe simple : l'inertie thermique du logement. Aérer en grand pendant quelques minutes suffit à renouveler l'air sans refroidir la structure. Résultat : un intérieur plus sain, qui chauffe même plus vite et mieux.



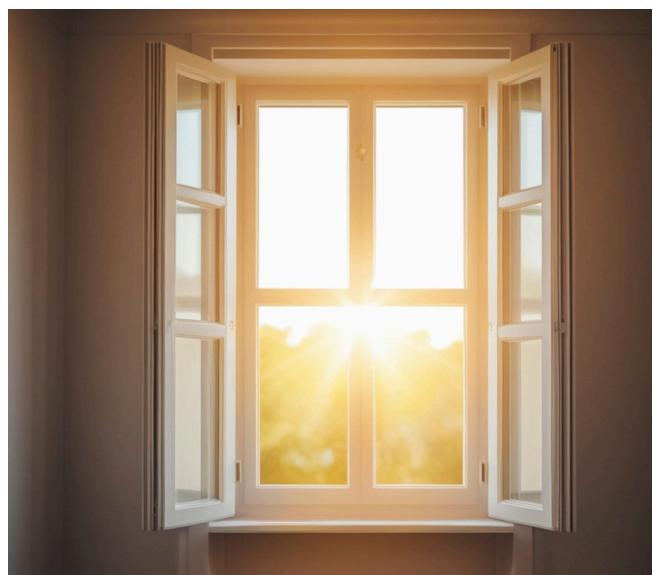
L'astuce simple pour faire une vraie pause sans quitter la maison

Besoin de souffler sans tout chambouler ? Il suffit de s'accorder dix minutes sans écran, une fois par jour.

On pose le téléphone, on s'installe près d'une fenêtre, on respire calmement ou on boit un thé.

Ce court moment permet de relâcher la pression et de clarifier ses idées.

Une astuce facile à adopter, même dans les journées les plus chargées, pour retrouver un peu de calme au quotidien.



Votre brosse à dents sabote votre haleine

Se brosser les dents deux fois par jour ne suffit pas toujours à garantir une haleine fraîche.

Une habitude très répandue dans la salle de bains transforme en réalité la brosse à dents en véritable nid à microbes.

Étui fermé, humidité persistante, proximité avec les toilettes ou brosses qui se touchent : autant de détails qui favorisent la prolifération bactérienne.

Résultat, les germes responsables des mauvaises odeurs sont réintroduits dans la bouche à chaque brossage. De simples gestes de rangement et de séchage peuvent pourtant faire toute la différence, selon les dentistes.

Tecktonik : la danse fluo des années 2000 revient sur TikTok !

Vous vous souvenez des bras en l'air, des mouvements frénétiques et du fluo flashy partout ?

Vingt ans après, la Tecktonik, cette danse électro emblématique du début des années 2000, refait surface... mais cette fois sur TikTok et Instagram. Nostalgie ou véritable revival ?



Les réseaux sociaux semblent avoir trouvé le bon tempo pour remettre au goût du jour ce phénomène oublié.

Des vidéos virales aux tutoriels : la danse électro envahit TikTok et Instagram

À l'époque, la Tecktonik n'était pas qu'une simple danse : c'était un spectacle, un marketing inventif et un véritable code culturel pour les jeunes.

Les soirées électro du Métropolis à Rungis, entre hardstyle et jumpstyle, ont fait éclore ce phénomène.

Aujourd'hui, les vidéos fleurissent à nouveau : des centaines de clips par heure montrent les mouvements classiques, tandis que des tutoriels détaillent pas à pas comment maîtriser ce style légendaire.

Même "Alive" du groupe Mondotek, tube électro de 2007, reprend du service sur les playlists des ados d'aujourd'hui, qui n'étaient même pas nés quand les bras fluo faisaient fureur.

Le look fluo reste dans les souvenirs, mais les mouvements font leur come-back

Pourtant, attention, ne vous attendez pas à voir les rues envahies d'ados en t-shirts fluo et pantalons slim scintillants.

La Tecktonik version 2026 s'invite surtout sur les écrans. Comme le souligne William Falla, alias Treaxy, danseur emblématique, la danse a survécu et évolué, avec même des championnats internationaux, comme celui organisé récemment au Palais de Chaillot à Paris. Le look, lui, appartient désormais aux albums souvenirs.

La Tecktonik, une influence durable malgré son passé éphémère

Au final, ce revival numérique montre combien certaines tendances, même éphémères, laissent une empreinte durable.

La Tecktonik n'est plus seulement un phénomène commercial ou un coup de pub pour une discothèque : elle inspire encore, fait rire, fascine et relie deux générations autour d'une même énergie électro.

Peut-être que dans vingt ans, nos enfants riront en voyant nos vidéos TikTok, comme nous le faisons aujourd'hui avec les clips de 2006.

Alors, prêt·e à ressortir vos mouvements fluo, ou juste à scroller et apprendre à danser devant votre miroir ? Quoi qu'il en soit, la Tecktonik nous rappelle que certaines modes ne meurent jamais vraiment... elles se transforment, et continuent de nous faire bouger.

Monde culinaire, quoi de neuf ?



Délice de la semaine

Sellou version healthy :

Revisiter une icône du Ramadan marocain sans perdre son âme



À l'approche du mois sacré du Ramadan, les tables marocaines commencent déjà à se préparer mentalement et gustativement.

Harira fumante, chebakia dorée, briouates croustillants... et bien sûr, le sellou, ce mélange mythique de farine grillée, d'amandes, de sésame et de miel qui symbolise à lui seul l'énergie et la générosité de ce mois si particulier.

Le sellou n'est pas seulement une douceur traditionnelle. Il est chargé d'histoire, de transmission et de souvenirs. Dans de nombreuses familles marocaines, sa préparation commence plusieurs jours avant le premier jour du jeûne.



On se réunit en cuisine, on torréfie les ingrédients, on les moud, on les parfume à la cannelle et à l'anis. Chaque famille a sa recette, souvent gardée comme un secret précieux.

Mais aujourd'hui, avec une nouvelle génération plus attentive à la santé, à la digestion et à l'équilibre alimentaire, une question se pose naturellement : peut-on garder le goût et l'esprit du sellou tout en le rendant plus léger et plus bénéfique pour le corps ?

Pourquoi repenser le sellou aujourd'hui ? Le sellou classique est extrêmement riche en calories. Farine blanche, grandes quantités de miel et parfois même de beurre fondu en abondance en font un concentré d'énergie... mais aussi de sucres rapides et de graisses saturées.

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