



7 Days Lifestyle

By Lodi

05-02-2026

De l'enfance à la vieillesse : optimiser sa nutrition pour rester en forme

Qatar : Amina Dahbi élue meilleure créatrice de contenu du monde arabe

Plongée dans l'univers olfactif somptueux de Maison Francis Kurkdjian

By Lodj



راديو 92.12

مغاربة العالم



WWW.LODJ.MA

De l'enfance à la vieillesse : optimiser sa nutrition pour rester en forme

De l'enfance à la vieillesse, les besoins nutritionnels évoluent.

Protéines, vitamines, minéraux et fibres : découvrez comment optimiser votre alimentation pour chaque tranche d'âge et préserver santé et vitalité.



La nutrition équilibrée est la clé d'une santé durable, mais le « régime idéal » n'est pas le même pour tous. Les besoins du corps évoluent avec l'âge, la croissance, les transformations hormonales et le vieillissement.

1. L'enfance : construire le socle

Chez les enfants, l'alimentation contribue à la croissance du cerveau et des os. Il est essentiel d'apporter suffisamment de fer, iode, calcium et vitamine D, ainsi que des vitamines pour soutenir le système immunitaire.

Des études montrent que réduire l'exposition au sucre dès la grossesse et les premiers jours de vie peut diminuer de 20 % le risque de maladies cardiovasculaires à l'âge adulte et réduire les risques de fuites cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux.

2. Adolescence et début de l'âge adulte : consolider la santé

Pendant cette période, bien que la croissance physique ralentisse, le besoin en nutriments reste élevé pour soutenir l'activité, la concentration et la santé mentale.

Une alimentation trop riche en aliments ultra transformés est associée à des taux plus élevés d'anxiété et de dépression, tandis que la diète méditerranéenne agit comme facteur protecteur pour le cœur, le cerveau et la fertilité.

3. Milieu de vie : gérer les changements hormonaux

À partir de la quarantaine, les transformations hormonales et la baisse de densité osseuse rendent essentiels les apports en protéines, calcium, vitamine D, fibres et oméga-3, pour protéger les os, les muscles et le système cardiovasculaire.

Cette période nécessite aussi de prévenir le surpoids et les maladies chroniques comme le diabète et l'hypertension.

4. Vieillesse : préserver les fonctions et la masse musculaire

Avec l'âge, la perte de masse musculaire devient inévitable. Les seniors doivent se concentrer sur :

- Protéines : 1,2–1,6 g/kg/jour pour limiter la sarcopénie
- Vitamine B12 : 6–10 µg/jour pour compenser la baisse d'absorption
- Fibres : au moins 25 g/jour pour soutenir le transit et la santé digestive
- Calcium et vitamine D : 1 200 mg et 20 µg/jour pour prévenir l'ostéoporose
- Magnésium et potassium : réguler muscles, nerfs et tension artérielle
- Oméga-3 : protéger le cœur et ralentir le déclin cognitif
- Hydratation : essentielle, car le signal de soif faiblit avec l'âge

Le microbiome intestinal joue également un rôle majeur dans la santé et la longévité, et les prébiotiques peuvent améliorer la cognition chez les personnes âgées.

Cette approche montre que l'alimentation doit être adaptée à chaque étape de la vie, non seulement pour maintenir le corps et le cerveau en bonne santé, mais aussi pour prévenir les maladies et améliorer la qualité de vie sur le long terme.

Brèves Lifestyle



Drago Malefoy, mascotte surprise en Chine

Drago Malefoy, personnage emblématique de la saga Harry Potter, s'est imposé comme une mascotte inattendue du Nouvel An lunaire en Chine.

En mandarin, son nom peut être interprété comme une référence à la chance et à la fortune, des symboles clés des festivités, surtout à l'approche de l'année du Cheval. Sur les réseaux sociaux, les décorations et images à son effigie se multiplient, tandis que les plateformes de vente en ligne surfent sur la tendance.

L'acteur Tom Felton a lui-même réagi en partageant cette étonnante appropriation culturelle.

Photo volée sur Temu, la mauvaise surprise

Emma Wiigh Møller, une Danoise de 27 ans, a découvert par hasard qu'une photo d'elle publiée sur Instagram était utilisée par Temu pour vendre un pull.

L'image montrait l'un de ses tricots faits main, copié et proposé à bas prix sur la plateforme chinoise. Même recadrée, la photo était identifiable, jusque dans des détails personnels de son intérieur.

La jeune femme dénonce un plagiat évident et l'appropriation de son travail créatif.

Après un reportage télévisé, Temu a finalement retiré la photo et l'annonce.



La vraie astuce pour espacer les shampoings

Se laver les cheveux tous les jours entretient souvent le problème des racines grasses au lieu de le résoudre. En décapant le cuir chevelu, les shampoings fréquents stimulent une surproduction de sébum, créant un cercle vicieux. Des gestes simples comme le brossage pour répartir le sébum ou l'usage de poudres naturelles permettent de gagner plusieurs jours sans lavage.

L'équilibre passe aussi par une bonne hygiène de vie, une alimentation adaptée et une gestion du stress.

Brèves Lifestyle



Qatar : Amina Dahbi élue meilleure créatrice de contenu du monde arabe

La créatrice de contenu marocaine Amina Dahbi a remporté le prix « Impact humanitaire » lors des Digital Creator Awards organisés à Doha, au Qatar.

Originaire de Taza, elle a été distinguée pour l'impact social et humanitaire de ses contenus, centrés sur les valeurs humaines, la solidarité et la responsabilité sociale.

Cette récompense fait d'elle la première Marocaine à décrocher ce titre dans le monde arabe. Elle illustre la montée en puissance du talent marocain sur la scène numérique régionale.



La règle des 3 objets : l'astuce déco qui change tout

Si un intérieur paraît fade ou désordonné malgré un mobilier soigné, le problème vient souvent d'une mauvaise mise en scène des objets déco.

La « règle des trois » repose sur le regroupement d'accessoires en petits ensembles pour créer une harmonie visuelle naturelle. En jouant sur les hauteurs, les textures et la proximité des objets, l'œil perçoit une composition plus dynamique et apaisante.

Cette méthode simple permet d'éviter l'effet « objet isolé » et de réduire le désordre visuel.



La plante anti-moustiques à planter maintenant

La citronnelle est l'une des plantes les plus efficaces pour repousser naturellement les moustiques, à condition de la planter dès le mois de février.

Grâce à son parfum citronné riche en citronellal, elle brouille les repères olfactifs des insectes et les éloigne durablement. Pour être vraiment efficace, elle doit être cultivée en touffes denses, proches des espaces de vie, et démarée sous abri avant le printemps.

Facile d'entretien et esthétique, elle offre aussi une alternative naturelle aux répulsifs chimiques.

Plongée dans l'univers olfactif somptueux de Maison Francis Kurkdjian

Dans le monde de la parfumerie de luxe, certaines maisons réussissent à allier création artistique, excellence technique et émotion sensorielle profonde. Maison Francis Kurkdjian est de celles-là.

Depuis sa fondation en 2009, cette maison française s'est imposée comme une référence incontournable de la parfumerie contemporaine, grâce à une signature élégante et raffinée, capable de traverser les genres et les époques.

Parmi ses dernières expressions, la collection inspirée du thème « Satin, soie et or pur » axée autour de fragrances à base d'oud et de matières nobles retient particulièrement l'attention des amateurs de parfums d'exception. Plus qu'une simple gamme, c'est un voyage olfactif où se mêlent richesse, sensualité et sophistication.

La Maison Francis Kurkdjian : un monument de la parfumerie

Avant d'explorer cette collection, il est essentiel de comprendre l'histoire et l'âme de la maison elle-même. Francis Kurkdjian, parfumeur français d'origine arménienne, a été formé à l'ISIPCA à Versailles et s'est imposé très jeune comme l'un des créateurs les plus talentueux de sa génération.

Avant de lancer sa propre maison, il a signé des classiques pour des grandes maisons, et notamment le mythique Le Mâle de Jean Paul Gaultier, qui a marqué toute une époque.

Depuis la création de Maison Francis Kurkdjian, la marque s'est construite autour d'un concept fort : une véritable "garde-robe olfactive", offrant des fragrances qui ne se contentent pas d'être agréables... mais racontent une histoire, évoquent des émotions et s'adaptent à diverses personnalités et occasions.

Dans cette maison, chaque parfum est pensé comme une pièce de collection, fruit d'un équilibre subtil entre matières premières rares et expertise olfactive raffinée. Aujourd'hui, certaines créations sont devenues des véritables icônes du parfum contemporain, appréciées dans le monde entier.

Les incontournables de la maison : des best-sellers célèbres

Avant de plonger dans la collection « Satin, soie et or pur », il est utile de rappeler quelques-unes des fragrances qui ont façonné la réputation de Maison Francis Kurkdjian auprès d'un public exigeant.

Le plus emblématique est sans doute Baccarat Rouge 540, une fragrance devenue culte grâce à son sillage ambré, floral et boisé, qui oscille entre sophistication et mystère. Son succès est tel qu'il a été catapulté sur le devant de la scène internationale, porté par des amateurs de parfums et des influenceurs.

Parmi les autres classiques :

- Gentle Fluidity Gold & Silver, deux variations complémentaires aux accents boisés et musqués, idéales pour une élégance quotidienne.
- Aqua Universalis, une création lumineuse et légère, parfaite pour l'été ou les moments de fraîcheur.
- Petit Matin & Grand Soir, duo évoquant les ambiances contrastées de l'aube et du crépuscule parisiens.

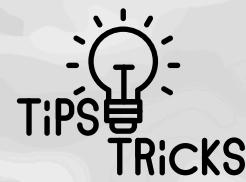
Ces parfums ont contribué à asseoir la réputation de la maison, tant auprès de la presse spécialisée que des amateurs éclairés du monde entier.

« Satin, soie et or pur » : une collection riche et sensuelle

La collection inspirée par l'oud souvent résumé sous l'expression « Satin, soie et or pur » dans certains cercles de passionnés illustre parfaitement l'approche imaginative de Francis Kurkdjian. Elle s'articule autour de plusieurs créations distinctes, chacune mettant en avant une facette différente de cet ingrédient noble et précieux.



L'astuce de la semaine



Quand le bois de vos ustensiles de cuisine souffre, voici le remède miracle



Le bois, c'est noble et joli, mais c'est aussi une vraie éponge.

Quand une cuillère trempe trop longtemps dans la sauce, ou qu'elle reste négligemment dans l'évier pendant que vous répondez à un message WhatsApp, le bois boit tout.

Odeurs de tomate, oignon ou harissa, micro-particules alimentaires, tout se loge dans ses fibres. Et quand on ajoute le lave-vaisselle à l'équation, c'est le drame : la chaleur et les détergents agressifs assèchent le bois, provoquent des microfissures et accélèrent le noircissement.

Bref, vos ustensiles ne deviennent pas sales par malchance, mais parce qu'ils crient "J'ai soif !" et qu'on les oublie.

Au Maroc, ça veut dire que même vos cuillères héritées de la mamie, précieuses et pleines de souvenirs, finissent par sentir la chorba de lundi dernier si on ne fait rien.

Mais rassurez-vous, il existe une solution simple et naturelle qui ne demande ni dépenses folles ni produits chimiques bizarres.

[Cliquer sur l'image pour découvrir cette astuce complète](#)

By Lodj

DEC 25/25

N° 51

By Lodj

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