7 Days Lifestyle By Lodj

26-02-2026

Ramadan zen : 5 applis pour planifier vos menus, vider le frigo et dire adieu au gaspillage

Déco : adoptez le dressing ouvert et modulable

Ikea et Decathlon : le mash-up que personne n'avait vu venir

By Lodj

www.pressplus.ma

Ramadan zen : 5 applis pour planifier vos menus, vider le frigo et dire adieu au gaspillage

LIFESTYLE

Entre spiritualité et "qu'est-ce qu'on cuisine aujourd'hui?", la tech vient à la rescousse. Mealime, SuperCook, KitchenPal, Cookpad et Tasty vous aident à planifier les menus, utiliser ce qu'il y a au frigo, éviter le gaspillage et apprendre de nouvelles recettes.
"Que va-t-on cuisiner aujourd'hui?". Un dilemme qui épuise parfois plus que la cuisson elle-même.

Bonne nouvelle: les algorithmes se mettent au service de la marmite et de la poêle pour alléger la charge mentale culinaire.

Voici 5 assistants numériques pour un Ramadan sans tension :

- Mealime — l'ingénieur de votre semaine

Plus qu'un livre de recettes, Mealime est un planificateur. Il construit un menu hebdomadaire selon vos préférences (santé, keto, cuisine familiale…) et transforme vos choix en liste de courses triée automatiquement, afin d'éviter achats impulsifs et oublis.

- SuperCook — le "magicien" qui cuisine avec ce que vous avez

Face à un frigo qui "semble" vide, SuperCook utilise l'IA pour révéler des repas possibles avec vos ingrédients réels. Indiquez oignon, poulet, pois chiches… l'app fouille des millions de recettes et propose un iftar savoureux à partir de l'existant.

- KitchenPal — le contrôleur qualité et anti-gaspillage

KitchenPal suit les dates de péremption, envoie des alertes avant qu'une crème ou une semoule n'arrive à échéance, puis suggère des recettes pour les utiliser à temps. Objectif: un garde-manger organisé et zéro gaspillage.

- Cookpad — le carnet vivant des saveurs maison

Pour la "saveur du foyer", Cookpad reste une référence des recettes arabes éprouvées. L'atout majeur: l'échange. Vous pouvez poser des questions aux auteurs, demander un substitut d'ingrédient, ou consulter les retours d'autres cuisinières sur, par exemple, la pâte à qatayef pour la réussir du premier coup.

- Tasty — le coach visuel des débutants

Envie d'explorer des plats du monde en version accessible ? Les vidéos Tasty offrent un guidage pas-à-pas, avec un mode cuisson qui garde l'écran actif pour éviter de toucher le téléphone mains mouillées pendant la préparation.

Ramadan, mois d'économie et d'organisation

Des études régionales indiquent que le gaspillage alimentaire augmente de 25% à 50% pendant le Ramadan. D'où l'intérêt des outils numériques, non seulement pour faciliter la cuisine, mais aussi pour rationaliser la consommation.

Selon des rapports du secteur, intégrer l'IA à la gestion de la cuisine peut réduire le gaspillage jusqu'à 70%, grâce à :

- Prévision plus juste: cuisiner les bonnes quantités selon le nombre de convives.
- Économie budgétaire: avec une liste automatisée type Mealime, l'épargne peut atteindre 15-20% du budget courses mensuel.
- Sérénité mentale: moins de "fatigue décisionnelle" pour mieux profiter de la spiritualité et du repos.

La technologie ne remplace pas la touche personnelle du cuisinier, mais elle offre un confort mental précieux pour savourer le mois, se concentrer sur l'essentiel et garantir une table généreuse, organisée et conviviale.

Brèves Lifestyle

Boîtes en plastique : fini l'orange tenace

Vos boîtes alimentaires virent à l'orange malgré un lavage régulier ? Le responsable n'est pas la qualité du plastique, mais le lycopène des tomates, soluble dans les graisses et absorbé par le plastique.

Pour retrouver la transparence, frottez l'intérieur avec un peu d'huile avant de laver, exposez-les au soleil ou appliquez une pâte de bicarbonate de soude pour les taches tenaces.
Évitez également de réchauffer directement les sauces tomates au micro-ondes dans le plastique, sous peine de fixer définitivement la couleur.

Vinaigre aux plantes : le secret pour cheveux brillants

Fatigués par l'hiver, vos cheveux perdent brillance et vitalité ? Un vinaigre de cidre infusé aux plantes comme l'ortie, le romarin ou la camomille agit en un rinçage pour purifier le cuir chevelu, resserrer les écailles et neutraliser le calcaire.

Facile à préparer chez soi, ce soin naturel redonne légèreté et éclat à la chevelure.

Pour un effet durable, il s'accompagne d'une alimentation riche en vitamines, fer et zinc, d'une bonne hydratation et d'un sommeil réparateur.

Jean noir délavé ? Vérifiez l'ordre des lessives

Si votre jean noir perd de son intensité, la cause ne vient pas forcément de la lessive ou de la température. Lancer une machine de vêtements foncés après des serviettes ou des draps pelucheux laisse des micro-fibres claires dans le tambour.

Ces résidus se fixent sur les tissus sombres et créent un effet terne, comme déjà usé.

Un rinçage à vide ou un nettoyage rapide du tambour avant la lessive foncée suffit souvent à éviter ce problème. Un détail simple qui aide à préserver durablement la couleur noire.

Brèves Lifestyle

Déco : adoptez le dressing ouvert et modulable

Remplacer une armoire imposante par un dressing ouvert et modulable permet de libérer visuellement l'espace et de moderniser instantanément une chambre.
Grâce à des structures fines en métal, des étagères en bois et une organisation alternant penderies et zones aérées, la pièce paraît plus grande et plus lumineuse. L'aménagement du sol au plafond optimise chaque centimètre, tout en intégrant tiroirs discrets et niches décoratives.

L'ajout d'un éclairage LED chaud apporte enfin une touche « boutique chic » au quotidien.
Une solution esthétique, pratique et accessible pour désencombrer son intérieur.

Ce geste matinal qui ruine vos chaussures

Enfilant vos chaussures trop rapidement chaque matin, vous déformez le contrefort et fragilisez coutures et maintien.

Ce geste anodin accélère l'usure, altère la forme et peut même abîmer vos chaussettes.
La solution est simple : délacer vos chaussures avant de les enfiler et, si possible, utiliser un chausse-pied.

Ce rituel protège la structure interne, préserve l'esthétique et prolonge considérablement la durée de vie de vos paires, tout en assurant confort et style au quotidien.

Huile usagée : l'astuce simple pour éviter les bouchons

Verser l'huile de cuisson dans l'évier peut provoquer des bouchons tenaces et polluer jusqu'à 1.000 litres d'eau par litre rejeté.
En refroidissant, les graisses se solidifient et obstruent les canalisations, entraînant mauvaises odeurs et interventions coûteuses.
Une solution simple consiste à former une coupelle en papier aluminium, y verser l'huile tiédie puis la placer au réfrigérateur pour la solidifier avant de la jeter à la poubelle.
Économique et facile, ce geste protège à la fois la plomberie domestique et l'environnement.

Ikea et Decathlon : le mash-up que personne n'avait vu venir

LIFESTYLE

À Croydon, au Royaume-Uni, Ikea et Decathlon font équipe pour créer un magasin hybride improbable : peluches, canapés et baskets sous le même toit.

Ikea et Decathlon n'ont pas exactement le même ADN.
D'un côté, le royaume du meuble en kit et des boulettes suédoises, de l'autre, le temple du sport abordable et des maillots fluo.

Pourtant, au printemps prochain, ces deux poids lourds vont unir leurs forces à Croydon, dans la banlieue sud de Londres.

Le concept ? Installer une boutique Decathlon de 1 188 m² dans l'immense Ikea de 25 000 m², avec sa propre entrée, histoire que les amateurs de meubles puissent se retrouver nez à nez avec des chaussures de running dernier cri.

Javier Quinones, responsable commercial d'Ingka Group, ne cache pas son enthousiasme :

" C'est la première fois que le plus grand groupe de franchisés Ikea accueille une autre grande enseigne mondiale dans un magasin classique. "

Une déclaration qui donne tout de suite le ton : ici, on n'est pas dans un simple corner de magasin, mais dans un véritable mash-up commercial.

Imaginez la scène : vous êtes venus pour acheter un lampadaire scandinave et, en passant à côté du rayon canapés, vous tombez sur les dernières baskets de Decathlon.

Ou pire, vous avez votre panier de boulettes et de lingettes IKEA et votre voisin teste une planche de surf fraîchement exposée.

Ce projet pilote a plusieurs objectifs : Ikea veut rentabiliser ses immenses surfaces tout en testant une nouvelle expérience client, tandis que Decathlon cherche à gagner en visibilité et à donner un coup de fraîcheur à ses magasins britanniques.

Le pari est simple : si les clients adorent mélanger déco et sport, le concept pourrait s'étendre à d'autres pays européens, voire à l'Amérique du Nord.

Et côté tendances virales ? On imagine déjà les TikTok où un orang-outan en peluche traverse le rayon chaussures, ou les challenges du type "Acheter un canapé et repartir en running shoes".
Oui, le shopping devient un vrai terrain de jeu.

Ikea et Decathlon ou le futur du shopping hybride
Que cette expérience cartonne ou pas, une chose est sûre : Ikea et Decathlon ont réussi à nous faire sourire.
Le mélange improbable des deux univers crée un buzz instantané et pourrait bien révolutionner nos habitudes de shopping.
Les puristes du mobilier minimaliste et les fans de sport abordable devront cohabiter, mais au moins, personne ne s'ennuiera.

‘Insolite’ de la semaine

La combinaison de Jutta Leerdam aux JO d’hiver fait flamber les enchères !

WOW!

Pijnacker, un petit village niché dans la province de Zuid-Holland, n’avait jamais imaginé se retrouver sous les projecteurs du sport mondial.
Et pourtant, voilà que la combinaison de sa star locale, Jutta Leerdam, s’affiche sur une plateforme d’enchères en ligne, MatchWornShirt, faisant grimper les offres à plus de 8.000 euros.

À ce rythme, le compteur pourrait bien exploser avant la fin des enchères.
Les amateurs de sport et collectionneurs du monde entier se livrent déjà une bataille numérique.
Allemagne, États-Unis, Canada, Mexique, Belgique… personne ne veut rater ce morceau de textile sacré qui a porté la Néerlandaise sur les podiums olympiques.

La combinaison de Jutta n’est pas qu’un vêtement : c’est un symbole de victoire, de vitesse, et de sueur sur la glace.
Mais pourquoi un tel engouement ? Au-delà de la valeur sportive, il y a l’histoire : Jutta a grandi ici, sur cette glace, entre rires et chutes, avant de devenir une icône olympique.
Chaque couture, chaque couleur, chaque chiffre sur cette combinaison raconte son parcours. Les acheteurs ne paient pas juste pour du tissu, mais pour un bout de légende.

L’argent récolté ne servira pas uniquement à flatter l’ego des collectionneurs. 75 % des recettes reviendront au club pour rénover ses installations vieilles de quarante ans et offrir un espace digne aux futures générations.

Une façon de boucler la boucle : le talent d’hier finance le rêve de demain.

رمضان كريم
By Lodj
ZAPPEZ
LA ROUTINE
Scrollez vers l'excellence.
@lodjmaroc