7 Days Lifestyle
By Lodj
12-03-2026

Tactile luxury : le luxe que l'on ressent autant qu'on le voit

Placards pleins ? Essayez cette méthode japonaise

Or ou argent : le test rapide qui révèle ce qui vous va le mieux

By Lodj

www.pressplus.ma

Tactile luxury : le luxe que l'on ressent autant qu'on le voit

LIFESTYLE

Dans l'univers du lifestyle et du design haut de gamme, une nouvelle tendance s'impose progressivement : le "tactile luxury", que l'on peut traduire par "le luxe tactile".

Contrairement aux codes traditionnels du luxe basés sur l'apparence ou les logos visibles, cette approche privilégie les sensations, les matières naturelles et l'expérience physique des objets et des espaces.

Dans les maisons, les hôtels et même la mode, le luxe se vit désormais autant avec les mains qu'avec les yeux.
Pendant longtemps, le luxe a été associé à des symboles visuels forts : matériaux brillants, design spectaculaire ou signatures de grandes marques.
Mais les nouvelles générations de consommateurs semblent rechercher une expérience différente, plus subtile et plus sensorielle.

Le tactile luxury, ou luxe tactile, repose sur une idée simple : le véritable raffinement ne se limite pas à l'esthétique. Il doit aussi être ressenti.
Les matériaux utilisés dans l'architecture intérieure et dans les objets du quotidien sont choisis pour la sensation qu'ils procurent au toucher.

Dans les espaces de vie contemporains, on observe ainsi une multiplication de textures riches et naturelles : pierre brute, bois massif, lin épais, cuir souple ou encore céramique artisanale.

Ces éléments donnent une dimension plus humaine et plus chaleureuse aux environnements luxueux.

Le retour des matières naturelles
Cette tendance s'inscrit également dans un mouvement plus large de retour à l'authenticité.
Après des années dominées par des surfaces lisses, industrielles ou ultra-technologiques, de nombreux designers réintroduisent des matériaux naturels dans leurs créations.
Le marbre aux veines visibles, le bois aux textures irrégulières ou encore les tissus aux fibres apparentes deviennent des symboles de sophistication.
Ces matières racontent une histoire et apportent une profondeur sensorielle qui manquait parfois aux designs minimalistes des années précédentes.
Dans l'hôtellerie de luxe, par exemple, certains établissements misent désormais sur des expériences sensorielles complètes.
Les clients ne viennent plus seulement admirer un décor élégant, mais vivre un environnement qui stimule les sens : toucher des surfaces naturelles, marcher sur des sols texturés ou s'installer dans des fauteuils aux tissus enveloppants.

Une réponse à la fatigue numérique
L'essor du luxe tactile est également lié à un phénomène très contemporain : la fatigue numérique.

Dans un monde dominé par les écrans, les interactions virtuelles et les interfaces digitales, les individus ressentent un besoin croissant de reconnecter avec le réel.
Les textures, les matières naturelles et les objets artisanaux offrent une expérience concrète qui contraste avec l'univers numérique.
Le simple fait de toucher un matériau authentique peut créer une sensation de confort et de bien-être.
C'est pourquoi certains designers parlent aujourd'hui d'un luxe plus émotionnel, centré sur l'expérience sensorielle plutôt que sur la démonstration visuelle de richesse.

Le tactile luxury s'inscrit aussi dans la montée en puissance de l'artisanat et du design durable…

Brèves Lifestyle

Placards pleins ? Essayez cette méthode japonaise

Face aux placards qui débordent d'ustensiles et d'objets rarement utilisés, une philosophie japonaise propose une solution radicale : le dan-sha-ri.
Cette méthode repose sur une idée simple : refuser l'accumulation et ne garder que ce qui est réellement utile au quotidien.
En vidant entièrement les placards et en triant selon l'usage réel des objets, on redécouvre l'espace disponible et on simplifie l'organisation.
L'objectif n'est pas seulement de ranger, mais de repenser sa relation aux objets.

Se ronger les ongles : cette petite astuce simple peut aider à casser l'habitude

Se ronger les ongles est souvent un geste automatique lié au stress ou à l'ennui.
Plutôt que de lutter uniquement par la volonté, certaines méthodes proposent de détourner ce réflexe en occupant les mains autrement.
Manipuler un objet, jouer avec une bague ou mâcher un chewing-gum peut aider à rediriger l'impulsion avant que la main n'atteigne la bouche. L'idée est de remplacer le geste plutôt que de le supprimer brutalement.
Avec un peu de pratique, ce réflexe peut progressivement disparaître.

Et si jouer rendait les adultes plus heureux ?

Et si le secret pour se sentir mieux à l'âge adulte passait par… le jeu ? De plus en plus de chercheurs s'intéressent à l'impact d'un esprit ludique sur la santé mentale.
Prendre le temps de jouer, sans objectif ni performance, permettrait de relâcher la pression et de mieux gérer le stress du quotidien.

Ces moments simples favoriseraient aussi la créativité et renforceraient les liens avec les autres. Une façon de rappeler que garder une part d'enfance pourrait finalement être un véritable allié pour l'équilibre émotionnel.

Brèves Lifestyle

Or ou argent : le test rapide qui révèle ce qui vous va le mieux

Un test très simple permet de déterminer en quelques secondes si votre peau est davantage mise en valeur par des bijoux en or ou en argent. Il suffit d'observer la couleur des veines à l'intérieur du poignet sous une lumière naturelle : des veines bleutées indiquent généralement un sous-ton froid, idéal pour les métaux argentés, tandis que des veines verdâtres révèlent une carnation chaude, sublimée par l'or.

Si la couleur est difficile à identifier, la peau est probablement neutre, ce qui permet de porter les deux. Cette astuce de colorimétrie aide à choisir ses bijoux avec plus de justesse

Poils d'animaux : les astuces qui changent tout

Quand on vit avec un chat ou un chien, les poils finissent souvent par envahir le canapé, les tapis ou les vêtements.
Pourtant, l'aspirateur et le rouleau adhésif ne sont pas toujours les solutions les plus efficaces.
Certains gestes simples permettent de décoller les poils plus facilement en jouant sur la friction ou l'électricité statique. Gant légèrement humide, tissu en nylon ou raclette souple peuvent ainsi aider à rassembler les poils avant de les retirer en quelques secondes.
Des astuces discrètes mais redoutablement efficaces pour garder un intérieur plus net au quotidien.

Marc de café : ne jetez plus ce reste du petit-déjeuner

Souvent jeté après le petit-déjeuner, le marc de café peut pourtant devenir un allié précieux dans la maison.

Grâce à sa texture légèrement abrasive et à ses propriétés absorbantes, il permet de nettoyer certaines surfaces, neutraliser les odeurs ou encore enrichir la terre de certaines plantes.

Utilisé avec modération et bien séché, il peut aussi aider à entretenir les canalisations en limitant les dépôts de graisse.

Pourquoi certains vivent leurs rêves intensément et d'autres jurent qu'ils ne rêvent pas ?

LIFESTYLE

Vous est-il déjà arrivé de vous réveiller le matin, le cœur encore battant de votre rêve de la nuit, ou au contraire, de ne rien se rappeler, comme si vous n'aviez jamais dormi ?

Pourquoi certains de nous sont de vrais collectionneurs de rêves, alors que d'autres jurent ne jamais rêver ?

Dormir n'est jamais vraiment dormir. Chaque nuit, notre corps passe par des cycles de sommeil léger, profond et paradoxal – le fameux REM, où l'activité cérébrale s'emballe et où les rêves prennent des couleurs vives.

La première moitié de la nuit est dominée par le sommeil profond, réparateur, tandis que la seconde s'illumine de REM, cette scène où nos émotions défilent en technicolor.
Se réveiller en plein REM augmente vos chances de retenir un rêve. À l'inverse, émerger du sommeil profond ? Oubliez tout, et pas de panique, vous avez quand même rêvé !

Qui se souvient de quoi et pourquoi ?
Certaines personnes semblent naturellement douées pour capturer leurs rêves, tandis que d'autres oublient tout au réveil.

L'âge joue un rôle : plus on vieillit, moins on retient les rêves. Les femmes semblent également plus enclines à se rappeler leurs aventures nocturnes que les hommes. Même nos médicaments peuvent influencer ce petit théâtre intérieur.

Et puis il y a le timing : les rêves proches du matin, quand REM est plus long, s'ancrent mieux dans notre mémoire.
Les parents de jeunes enfants, réveillés en douceur plusieurs fois par nuit, connaissent bien ce phénomène : ils se souviennent plus souvent de leurs rêves.

Quand les rêves s'enflamment
Pourquoi certains rêves nous laissent-ils haletants, émotionnellement secoués, ou émerveillés ?

C'est la magie du REM : l'amygdale et le système limbique, responsables de nos émotions, sont en pleine effervescence, tandis que notre cortex préfrontal, celui du contrôle logique, prend des vacances.

Stress, changements de vie ou émotions intenses accentuent ces rêves flamboyants, reflétant notre vécu et aidant notre cerveau à digérer les événements du jour.

Ce que vos rêves disent de votre sommeil
Se souvenir de ses rêves ne veut pas dire que l'on a mal dormi, tout comme les oublier ne garantit pas un sommeil parfait. L'important reste votre énergie et votre bien-être diurnes.
Cependant, si les cauchemars ou le sommeil perturbé deviennent fréquents, il peut être utile de consulter un spécialiste. Pour la majorité d'entre nous, ces variations sont normales, un petit rappel que dormir, c'est déjà rêver.

Alors, que vous soyez un collectionneur de rêves ou un voyageur nocturne silencieux, sachez que vos nuits sont remplies d'histoires, même si vous n'en conservez qu'un fragment.

‘ Astuce life ’ de la semaine

La Méthode Spaghetti : la solution pour donner du sens à sa vie ?

Oubliez la quête interminable de sens : la Méthode Spaghetti propose d’explorer, tester et se laisser surprendre pour découvrir ce qui vous fait vibrer.

Vous avez l’impression que tout le monde a trouvé sa place sauf vous ?
Et si le secret n’était pas de chercher, mais de tester, d’explorer et de se laisser surprendre ?
Bienvenue dans le monde pétillant de la Méthode Spaghetti, où chaque expérience, même un peu folle, peut révéler ce qui vous fait vibrer.

Pourquoi “Spaghetti” ?
Le nom peut sembler étrange, mais il a une explication simple et amusante : il s’inspire de l’image d’un spaghetti lancé contre un mur pour voir s’il colle.
Dans la vie, c’est pareil : on teste plein de petites expériences, et certaines “collent” avec nous, d’autres non.
L’idée est de découvrir ce qui nous fait vibrer sans pression, en gardant l’essai et l’erreur comme moteur de découverte.
Ces petits pas peuvent transformer la curiosité en moteur de vie, et peu à peu, un ensemble d’activités commence à donner un vrai sens à votre quotidien.

Peut-être que votre première ancre sera un cours de cuisine marocaine avec des amis, une balade à vélo dans Rabat ou un atelier de danse traditionnelle. L’important est de tester, réfléchir et répéter.

Cliquer sur l’image pour en apprendre plus

رمضان كريم

By Lodj

Traumas & Tabous

Parler vrai pour guérir mieux.

Ici, on ouvre les dossiers que les autres ferment

@lodjmaroc