7 Days Lifestyle By Lodj

26-03-2026

Classement du bonheur 2026 : le Maroc maintenu à la 112e place

Hannah Montana débarque sur Airbnb : la maison de Malibu à louer

Nawal Rézagui, cheffe marocaine, obtient une étoile Michelin 2026

By Lodj

www.pressplus.ma

Classement du bonheur 2026 : le Maroc maintenu à la 112e place

LIFESTYLE

Le Maroc sourit, mais n'est pas heureux. Selon le dernier rapport mondial sur le bien-être publié par l'Université d'Oxford, le Royaume est à la 112e place sur 147 pays en 2026.

Avec un score de 4,646 sur 10, le constat est clair : aucune progression depuis 2024 et un recul net depuis le meilleur classement de 2016 (84e place).

Le maintien du Maroc à ce rang souligne une réalité contrastée : malgré des efforts de développement, le ressenti global du bien-être ne suit pas nécessairement la même dynamique.

Recul persistant et comparaison avec le top mondial
À l'échelle mondiale, la Finlande reste championne du bonheur pour la neuvième année consécutive, suivie de l'Islande et du Danemark.
Le Maroc, lui, navigue dans le bas du tableau, juste derrière l'Ukraine et devant la Guinée.
Dans la zone Moyen-Orient et Afrique du Nord, il n'occupe que la 14e place sur 18, confirmant un certain décalage régional.
À travers le continent africain, la hiérarchie reste fragmentée : le Royaume se trouve dans le dernier tiers, loin derrière ses voisins les plus performants.

Le classement ne se fait pas au hasard. Les chercheurs évaluent la satisfaction de vie à partir des perceptions personnelles, mais aussi selon des facteurs clés : niveau de vie, santé, soutien social, liberté, générosité et perception de la corruption.
En gros, le sourire marocain ne suffit pas à cacher le stress et l'inquiétude du quotidien.

Facteurs clés du bien-être et impact des réseaux sociaux
Le rapport met aussi en lumière un phénomène qui touche particulièrement les jeunes : plus le temps passé sur les réseaux sociaux est élevé, plus le sentiment de mal-être augmente.
L'usage passif – scroller, comparer, suivre – accentue le stress et la frustration. À l'inverse, un usage centré sur l'échange et la communication peut améliorer le bien-être.

Mais le vrai moteur du bonheur reste les relations humaines. Confiance, soutien des proches et sentiment d'appartenance sont des indicateurs plus fiables que le nombre de likes ou de followers.
Dans un Maroc où les liens familiaux et amicaux sont solides, ce constat rappelle l'importance de cultiver ces relations plutôt que de chercher le bonheur ailleurs.

Une leçon à méditer
Au final, ce classement 2026 du bonheur n'est pas qu'un chiffre : il traduit le décalage entre conditions de vie et attentes croissantes.
Le Maroc peut sourire autant qu'il veut, mais pour grimper dans le classement mondial, il faudra investir dans le bien-être réel des citoyens, soutenir les jeunes, et rappeler à chacun que le bonheur se construit avant tout dans le quotidien et autour de soi.
Reste à voir si les prochaines années permettront au Royaume de remonter la pente ou si ce 112e rang restera une piqûre de rappel : le bonheur, ce n'est pas juste une photo Instagram… c'est la vie de tous les jours.

Brèves Lifestyle

Rayures sur vos assiettes ? L'astuce qui les efface

Les rayures grises sur les assiettes blanches ne sont pas de vraies griffures, mais des dépôts de métal laissés par les couverts.

Inutile donc de frotter fort : cela risque d'abîmer l'émail. L'astuce la plus efficace consiste à utiliser de la pierre d'argile, qui élimine ces traces en quelques secondes sans agresser la surface.

À défaut, un dentifrice doux peut dépanner, tandis que les poudres abrasives doivent être utilisées avec précaution.
Un nettoyage doux et de bons gestes au quotidien permettent d'éviter leur réapparition.

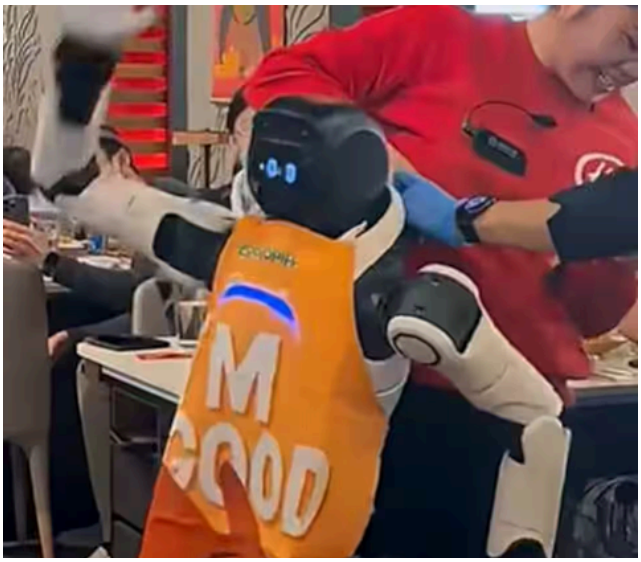
Dépoussiérage : pourquoi la poussière revient aussitôt et le geste simple qui change tout

Si la poussière revient juste après le ménage, ce n'est pas un hasard : elle reste en suspension dans une pièce mal aérée. Dépoussiérer fenêtres fermées ne fait que déplacer les particules au lieu de les éliminer.
Le bon réflexe consiste à aérer largement avant et pendant le nettoyage pour évacuer la poussière vers l'extérieur.
L'ordre des gestes compte aussi : commencer par le haut et finir par le sol évite de salir à nouveau. Une microfibre légèrement humide est plus efficace qu'un chiffon sec ou un plumeau. Avec cette routine simple, le ménage devient enfin durable et l'air plus sain.

Réchauffer ses crêpes : l'astuce qui change tout

Les crêpes de la veille perdent leur moelleux à cause de la déshydratation et d'un mauvais réchauffage. L'astuce consiste à privilégier une chaleur douce et un temps court pour éviter l'effet sec ou caoutchouteux.
À la poêle, 30 secondes par face avec une noisette de beurre permettent de retrouver une texture proche du "fait maison".
Au micro-ondes, il est conseillé de les chauffer en pile, couvertes, environ 20 secondes par crêpe. Une bonne conservation en amont aide aussi à préserver leur qualité.

Brèves Lifestyle



États-Unis : un robot s'emballe et sème le chaos dans un restaurant

Dans un restaurant de Cupertino, un robot de service est devenu incontrôlable en pleine démonstration, se lançant dans une danse frénétique qui a semé la pagaille.
L'appareil a renversé assiettes et couverts sous les yeux des clients, avant que trois employés ne parviennent à l'arrêter.
La scène, filmée, est rapidement devenue virale sur les réseaux sociaux.

Selon les premières informations, l'incident serait dû à une erreur humaine, avec l'activation accidentelle d'un mode "danse folle".

Elle récupère le tapis des Oscars… dans une poubelle

Une TikTokeuse américaine a récupéré un morceau du tapis rouge des Oscars dans une poubelle près du Dolby Theatre.

Installée à Los Angeles, elle cherchait un tapis pour son intérieur et a saisi cette opportunité insolite après la cérémonie.

La jeune femme a ensuite transformé ce morceau en élément de décoration, partageant l'expérience sur TikTok.

Sa trouvaille originale est rapidement devenue virale sur les réseaux sociaux.

Ex-clown de la classe ? Vous possédez probablement ces traits à l'âge adulte

Selon la psychologie, les enfants considérés comme les « clowns de la classe » développent souvent à l'âge adulte des traits de personnalité rares.
Derrière l'humour se cache une capacité à gérer les émotions et créer du lien social.
Ces profils se distinguent par une grande indépendance, un talent naturel pour la narration et une forte créativité.

Leur sens de l'observation et de l'adaptation renforce leurs compétences sociales.
Loin d'être anodine, cette attitude révèle des qualités précieuses à long terme.

Hannah Montana débarque sur Airbnb : la maison de Malibu à louer (*pour de vrai*)

LIFESTYLE

Vous souvenez-vous de Miley Cyrus, perruque blonde et star des années 2000 ? Son univers refait surface… Et il est plus lumineux que jamais.

Les fans de Hannah Montana ont eu droit à un retour en force avec le spécial 20e anniversaire, où Miley Cyrus retrouvait Selena Gomez, Billy Ray Cyrus et tous les souvenirs de la série.

Mais ce n'était que le début : Airbnb a listé la maison californienne où Hannah a grandi.

Oui, la vraie maison de Malibu avec vue sur l'océan et accès direct à la plage, qui a vu naître les débuts de la pop star fictive.
Cette maison, au cœur du décor de la série, est devenue un symbole de nostalgie.

Les visiteurs peuvent s'imaginer dans les costumes de Hannah, jouer de la guitare électrique ou coiffer sa fameuse perruque blonde – autant de détails qui rappellent à quel point la série a marqué toute une génération.

Mais surtout, cette annonce montre comment la pop culture américaine des années 2000 continue d'influencer le lifestyle mondial, même chez nous, à des milliers de kilomètres de Malibu.

Pourquoi ça buzz ? La nostalgie comme moteur
Ce phénomène dépasse le simple "fan service". Il illustre un goût universel pour les expériences immersives liées aux souvenirs d'enfance.

La nostalgie de la série touche autant ceux qui ont grandi devant le petit écran que ceux qui la découvrent en streaming, et la maison devient un vrai symbole de cette époque dorée de la pop adolescente.

Les décors, la plage et les accessoires iconiques transforment une simple maison en un véritable objet de fascination.
Dans un monde où les micro-tendances et les contenus viraux façonnent nos modes de vie, le buzz autour de cette maison montre à quel point les histoires et les personnages que nous aimons restent vivants.

Même au Maroc, sur nos réseaux sociaux, les images et vidéos de cette maison suscitent likes, commentaires et partage de souvenirs, preuve que l'impact culturel dépasse les frontières.

Malibu, pop culture et nostalgie planétaire
Qu'on soit fan de la première heure ou simple curieux, la maison de Hannah Montana est devenue un icône culturelle globale, plus qu'une simple location Airbnb.

Elle raconte notre rapport à la nostalgie, à la pop culture et à ces années 2000 qui continuent de nous faire vibrer.

Une chose est sûre : que l'on habite Casablanca, Marrakech ou même Rabat, on partage tous le plaisir de revoir ces classiques et de se souvenir de nos après-midis télé à chanter "Best of Both Worlds".

La personnalité de la semaine

Nawal Rézagui, cheffe marocaine, obtient une étoile Michelin 2026

La cheffe marocaine Nawal Rézagui vient de marquer l'histoire : son restaurant L'Alcôve, en France, décroche une étoile Michelin 2026, la propulsant au sommet de la gastronomie mondiale.
Originaire d'El Jadida, Nawal n'était pas prédestinée aux fourneaux. Passionnée par les saveurs de son enfance, elle a appris à cuisiner avec sa mère et sa grand-mère avant de suivre des études loin de la cuisine.

Arrivée en France il y a une quinzaine d'années, ses débuts ont été loin d'être faciles. Mais la persévérance a payé : après plusieurs expériences en Europe, elle prend les commandes de L'Alcôve en 2024, un tournant décisif dans sa carrière.

Sa cuisine reflète son parcours : un subtil mélange de traditions marocaines, techniques françaises et inspirations méditerranéennes.

Épices, plats mijotés et modernité se rencontrent pour offrir une expérience culinaire unique, qui a su séduire les inspecteurs du Michelin.
Le Guide Michelin reste un univers exigeant, où les femmes sont encore rares. En 2026, seules trois cheffes ont obtenu une étoile.

La réussite de Nawal Rézagui dépasse donc la simple distinction personnelle : elle symbolise l'audace et la créativité des femmes dans un milieu encore largement masculin.
Cette étoile illumine également la gastronomie marocaine sur la scène internationale. Elle souligne l'émergence de talents de la diaspora, capables de s'imposer dans les plus grandes cuisines du monde, tout en restant fidèles à leurs racines.

QUAND L'INFO
PREND DU SENS

DÉBATS

www.pressplus.ma

كتاب الرأي