

# 7 Days Lifestyle *By Lodi*

09-04-2026



Et si la clé pour se ressourcer était dans le rythme de nos vacances ?

La tendance du "no plan Sunday" séduit ceux qui veulent ralentir

Bijoux "East-West" : le grand retour d'un style rétro chic inspiré des années 20

By Lodj



N° 51

# By Lodj iMAG

DEC  
12/25

**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 ETRANGERS QUI SONT PARMIS NOUS ?

MAGAZINE 110% WEB CONNECTÉ & AUGMENTÉ EN FORMAT FLIPBOOK !  
version non-commerciale

# Et si la clé pour se ressourcer était dans le rythme de nos vacances ?

**Marre de finir vos vacances plus fatigué qu'avant ? Et si la clé pour recharger vos batteries ne se cachait pas dans la durée, mais dans le rythme de vos pauses ? Au Maroc, comme ailleurs, on a tendance à viser les longs week-ends ou à caler ses congés autour des fêtes pour maximiser les jours hors du bureau.**



Résultat : on finit souvent par courir d'un endroit à l'autre, entre Rabat, Marrakech ou les plages d'Essaouira, sans vraiment décrocher.

Pourtant, des études en psychologie montrent que pour rester en forme et éviter le burnout, il vaut mieux espacer ses vacances de manière régulière plutôt que de tout concentrer sur l'été ou les ponts. L'idée ? Planifier des mini-pauses tous les six à huit semaines environ. Une escapade à Chefchaouen, un week-end au bord de l'Atlantique, une journée à flâner dans les ruelles de Fès...

Ces petites bouffées d'air frais offrent une vraie détente mentale et permettent de savourer pleinement chaque moment.

## **Les vacances qui font du bien au corps et à l'esprit**

Prendre du temps pour soi n'est pas seulement relaxant, c'est vital. Les chercheurs confirment que des pauses régulières réduisent le stress, améliorent le sommeil et boostent la créativité.

Au Maroc, profitez de ces instants pour renouer avec la nature ou les plaisirs simples : marcher dans les souks, goûter à de nouvelles spécialités locales, faire une randonnée dans l'Atlas, ou simplement s'asseoir sur une terrasse à Casablanca et regarder la vie passer.

L'important, c'est de se déconnecter du travail. Pas de mails, pas d'appels professionnels, juste vous et vos envies.

Les activités relaxantes ou qui stimulent votre curiosité fonctionnent mieux pour récupérer : un cours de cuisine marocaine, une session yoga à Agadir, ou tester un nouveau hobby créatif.

## **Et si on changeait notre vision des congés ?**

Au final, ces petites pauses régulières révèlent beaucoup sur notre rapport au temps et à notre bien-être.

Elles montrent qu'on n'a pas besoin de semaines entières pour se ressourcer : quelques jours bien placés suffisent pour repartir frais et motivé.

Alors, la prochaine fois que vous planifiez vos congés, pensez moins en nombre de jours et plus en rythme. Votre corps, votre esprit, et même vos proches vous diront merci.

Le secret pour des vacances réussies au Maroc ne tient pas à la longueur mais à la régularité.

Alors, pourquoi ne pas tester ce rythme et transformer vos pauses en véritables moments de bonheur quotidien ?



## Courses au frais : ce petit sac qui protège vraiment la chaîne du froid

Un simple sac isotherme peut limiter les risques liés à la rupture de la chaîne du froid après les courses.

Lorsque les produits réfrigérés se réchauffent, les bactéries se développent plus rapidement, même sans signe visible.

La clé réside aussi dans l'ordre des achats : prendre les produits frais et surgelés en dernier pour réduire leur exposition à la chaleur.

Le transport et le rangement rapide à la maison jouent également un rôle essentiel.

Bien utilisé, le sac isotherme aide à maintenir une température stable et à préserver la qualité des aliments.

## Dormir cheveux mouillés : l'erreur qui fragilise vos cheveux

Dormir avec les cheveux mouillés peut fragiliser la fibre capillaire, plus vulnérable lorsqu'elle est gorgée d'eau. Les frottements contre l'oreiller provoquent casse, frisottis et perte de brillance au réveil.

L'humidité prolongée favorise aussi un déséquilibre du cuir chevelu, avec pellicules et démangeaisons. Ce phénomène, appelé fatigue hygrale, affaiblit progressivement les longueurs.

Pour limiter les dégâts, il est conseillé de sécher au moins les racines et d'éviter de dormir avec des cheveux trempés.



## Le nettoyage de sa salle de bains finit aux urgences

Un trentenaire a été hospitalisé en France après avoir mélangé de l'eau de javel et du vinaigre blanc en nettoyant sa salle de bains. Cette combinaison a provoqué un dégagement de chlore, un gaz toxique et corrosif.

La victime a souffert de difficultés respiratoires nécessitant une prise en charge en urgence. Les pompiers rappellent que ce type de mélange peut irriter gravement les voies respiratoires et les yeux, voire entraîner des complications sévères.

L'incident souligne les dangers des mélanges de produits ménagers pourtant courants.



# Brèves Lifestyle



## Ne pas faire son lit le matin pourrait être bénéfique pour l'hygiène

### Le lit pas si parfait

Et si laisser son lit défait était finalement une bonne chose ?

Certains avancent que l'humidité accumulée pendant la nuit favorise les acariens, et que laisser le lit "respirer" permettrait de limiter leur prolifération.

Une idée qui divise, mais qui intrigue de plus en plus, surtout chez les adeptes de routines minimalistes.

## La tendance du "no plan Sunday" séduit ceux qui veulent ralentir

### Le dimanche... sans plan

Fini les week-ends surchargés. De plus en plus de personnes adoptent le "no plan Sunday", une journée volontairement laissée vide, sans obligations ni programme.

L'idée ? Se reconnecter à ses envies du moment, improviser et surtout lever le pied.

Une mini-révolution dans nos agendas souvent trop remplis. Ralentir le quotidien pour avoir du temps, c'est la base du slow living.



## Une pointe de sel dans son café, la drôle d'astuce qui intrigue

Surprise : une pincée de sel dans le café pourrait adoucir son amertume.

Popularisée en ligne, cette technique est en réalité connue depuis longtemps dans certaines cultures.

Le sel agit comme un exhausteur de goût, équilibrant les saveurs sans sucrer la boisson. Une alternative intrigante pour ceux qui veulent réduire leur consommation de sucre sans renoncer au plaisir du café.

# Bijoux "East-West" : le grand retour d'un style rétro chic inspiré des années 20

**Une tendance vintage remise au goût du jour.**

**Dans le monde de la mode, certaines tendances traversent les décennies avant de revenir sur le devant de la scène avec une nouvelle interprétation.**

**C'est précisément le cas des bijoux dits "East-West", une esthétique héritée des années 1920 qui connaît aujourd'hui un regain d'intérêt spectaculaire.**



LIFESTYLE

**Inspiré d'une époque marquée par l'élégance et l'audace stylistique, ce style se distingue par une particularité bien précise : l'orientation horizontale des pierres précieuses ou des motifs, à l'inverse des designs traditionnels souvent verticaux.**

**Ce détail, à première vue subtil, transforme complètement l'allure du bijou et lui confère une dimension résolument contemporaine.**

## **Un héritage des années folles**

Pour comprendre cette tendance, il faut remonter aux années 20, une période charnière dans l'industrie de la mode et de la joaillerie. Cette décennie est marquée par une libération des codes, notamment chez les femmes, qui adoptent des styles plus affirmés et audacieux.

Les bijoux deviennent alors des symboles d'émancipation et d'expression personnelle. Les formes géométriques, les lignes épurées et les compositions originales prennent le pas sur les designs classiques.

C'est dans ce contexte que l'esthétique "East-West" trouve ses racines, avec une volonté de casser les conventions et d'explorer de nouvelles perspectives visuelles.

## **Une signature esthétique forte**

Ce qui caractérise avant tout les bijoux East-West, c'est leur orientation inhabituelle. Une pierre allongée, comme une émeraude ou un saphir, est placée à l'horizontale, créant un effet graphique moderne et élégant.

Ce choix de design apporte une touche d'originalité tout en restant subtil. Aujourd'hui, cette tendance s'inscrit parfaitement dans l'air du temps. Les consommateurs recherchent des pièces uniques, capables de se démarquer sans être ostentatoires.

Le bijou devient un moyen d'affirmer sa personnalité, dans une approche plus individualisée de la mode. Le style East-West répond précisément à cette attente : il revisite un héritage classique tout en proposant une esthétique fraîche et actuelle.

## **Entre minimalisme et sophistication**

L'un des atouts majeurs de cette tendance réside dans sa polyvalence. Les bijoux East-West peuvent s'intégrer aussi bien dans un look minimaliste que dans une tenue plus sophistiquée. Portés seuls, ils apportent une touche discrète mais distinctive.

Associés à d'autres pièces, ils participent à un jeu de superposition très en vogue dans la mode actuelle.

Cette capacité à s'adapter à différents styles explique en grande partie leur succès. Par ailleurs, ce retour du vintage s'inscrit dans une tendance plus large qui valorise les pièces inspirées du passé. Les bijoux rétro séduisent par leur histoire, leur qualité et leur caractère intemporel.

## **Comment adopter la tendance ?**

Adopter les bijoux East-West ne nécessite pas de révolutionner sa garde-robe. Au contraire, ces pièces se marient facilement avec des tenues modernes. Une bague portée au quotidien peut ainsi devenir une pièce forte grâce à son orientation originale.

De même, un collier ou un bracelet inspiré de ce style peut rehausser une tenue simple en lui apportant une touche d'élégance.

**L'idée n'est pas d'en faire trop, mais de jouer sur le détail.**

# Insolite de la semaine



## Quand le web attaque Jonathan, la tortue immortelle des Seychelles



À 193 ans, Jonathan, la star des Seychelles, a failli se retrouver victime d'un canular mondial digne des plus mauvais scénarios TikTok. Spoiler : il mâche toujours ses bananes avec classe.

Jonathan, cette tortue géante des Seychelles née vers 1832, n'a visiblement peur de rien. Avec presque deux siècles au compteur, il a survécu à tout : révolutions, guerres mondiales, et même aux selfies maladroits des touristes.

Mais cette semaine, notre légende vivante a été frappée là où ça fait mal : sur X (anciennement Twitter), un compte brésilien s'est fait passer pour Joe Hollins, le vétérinaire officiel de Jonathan, pour annoncer son décès.

En moins de temps qu'il ne faut pour dire "tortue lente", la rumeur s'est propagée partout. Même des médias sérieux comme la BBC ou USA Today ont failli tomber dans le piège.

Pourtant, Sainte-Hélène dispose d'un protocole ultra strict, nommé "Opération Go Slow" : si Jonathan décède, seul le Gouverneur peut faire l'annonce officielle et solennelle. Mais qui écoute les règles quand le buzz est à portée de clic ?

### **De la panique mondiale à l'arnaque crypto**

La blague aurait pu rester une simple farce si ce n'était pas pour le côté sordide : le compte imposteur a glissé des adresses de portefeuilles crypto sous couvert d'une "fondation commémorative" pour Jonathan.

L'objectif ? Voler quelques Bitcoins et Ethereum sur la naïveté des internautes éplorés. Résultat : 1,7 million de vues pour un canular à la fois cruel et ridicule.

*Cliquer sur l'image afin de continuer la lecture*

By Lady



QUAND L'INFO  
PREND DU SENS

**DEBATS**

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)

**كتاب الرأى**