

# 7 Days Lifestyle *By Lodi*

07-05-2026

**Pourquoi sommes-nous toujours en retard, même quand on est prêts à l'avance ?**

**Quand les amis disparaissent sans bruit : la nouvelle réalité des liens modernes**

**L'astuce oubliée de cuisine qui dompte les cheveux grisonnants**

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

# Pourquoi sommes-nous toujours en retard, même quand on est prêts à l'avance ?



**Être prêt à l'heure... et quand même arriver en retard : une contradiction devenue presque normale.**

**Entre gestion du temps approximative, distractions quotidiennes et illusion de contrôle, notre rapport à la ponctualité raconte bien plus qu'un simple problème d'organisation.**

## **On a toujours le temps... jusqu'à ce qu'il manque**

Il est 9h15. Vous deviez partir à 9h00. Vous êtes prêt depuis 8h45, habillé, café bu, sac fermé.

Et pourtant... vous êtes encore là.

Un dernier message à répondre, un "je pars dans 2 minutes" envoyé trop vite, puis soudain un retard qui s'installe sans vraiment prévenir.

Au Maroc comme ailleurs, ce scénario est devenu presque banal. Mais pourquoi a-t-on autant de mal à être à l'heure, même quand tout semble sous contrôle ?

## **Le temps, ce faux allié qu'on pense maîtriser**

Le retard n'est pas toujours une question d'organisation. C'est souvent une question de perception.

Beaucoup de personnes sous-estiment systématiquement le temps nécessaire pour une tâche simple : descendre, trouver les clés, croiser un voisin, répondre à un message rapide... et perdre dix minutes sans s'en rendre compte.

Ce phénomène est renforcé par une illusion très moderne : celle de la multitâche permanente.

On pense pouvoir envoyer un message, vérifier une notification et enfiler ses chaussures en même temps.

Mais en réalité, chaque micro-interruption casse le rythme et dilue le temps.

Dans les grandes villes comme Casablanca ou Rabat, où les trajets eux-mêmes deviennent imprévisibles, cette relation au temps devient encore plus fragile.

Un embouteillage imprévu, une course rapide "juste avant de partir", et la mécanique bien huilée se dérègle.

## **Le cerveau adore sous-estimer... et repousser**

Il y a aussi une dimension plus psychologique. Être "presque prêt" donne une illusion de contrôle.

On se dit qu'on a encore le temps, qu'on peut répondre à ce message, ranger ce petit détail, ou regarder rapidement une vidéo.

Et puis il y a cette habitude très répandue : optimiser chaque minute, même celles censées être des minutes de départ.

Résultat, le temps de transition devient un espace flou, ni vraiment libre, ni vraiment structuré.

Le stress joue aussi un rôle discret. Certaines personnes, inconsciemment, repoussent le moment de partir pour éviter la pression extérieure : réunion, rendez-vous, engagement social.

Le retard devient alors une micro-zone de confort, un entre-deux où rien n'a encore commencé.

## **Et si être en retard était devenu "normal" ?**

Dans certaines cultures urbaines, le retard n'est plus forcément perçu comme un problème majeur. Il est intégré dans les codes sociaux. On ajuste les horaires, on anticipe les retards des autres, on vit avec cette marge implicite.

Mais cette normalisation a un effet secondaire : elle entretient elle-même le phénomène. Puisque tout le monde arrive un peu en retard, personne n'a vraiment intérêt à être ponctuel.

Et pourtant, derrière cette habitude presque banale, il y a une vraie question sur notre rapport au temps : est-ce qu'on le subit, ou est-ce qu'on a simplement appris à le négocier ?

## **On a toujours le temps... jusqu'à ce qu'il manque**

Finalement, être en retard n'est pas toujours un manque de discipline. C'est souvent un mélange de perception biaisée, de distractions modernes et d'habitudes collectives. On pense toujours avoir "encore le temps", jusqu'au moment où on ne l'a plus.



## Poissons d'argent : le vrai signal derrière leur présence

La présence de poissons d'argent dans une salle de bain ou une cuisine n'est pas seulement désagréable : elle révèle souvent un excès d'humidité dans le logement.

Ces insectes adorent les endroits chauds, sombres et humides, et peuvent signaler une mauvaise ventilation, de la condensation ou même une micro fuite cachée derrière un meuble ou un mur. Leur apparition doit pousser à vérifier les joints, les siphons, la VMC ou les zones humides peu visibles.

Plutôt que de les écraser ou d'utiliser des insecticides, il vaut mieux traiter la source du problème en asséchant les pièces et en améliorant l'aération.

## Les astuces naturelles pour une maison parfumée

De plus en plus de foyers privilégient des solutions naturelles pour parfumer leur intérieur sans recourir aux sprays chimiques.

On recommande d'abord d'assainir l'air grâce à l'aération, au bicarbonate de soude ou encore au vinaigre blanc.

Parmi les astuces les plus populaires figurent les casseroles aromatiques aux agrumes et à la cannelle, les sachets de lavande dans les placards ou encore les plantes parfumées comme le jasmin.

Les brumes d'intérieur adaptées aux animaux de compagnie séduisent également les amateurs d'ambiances cocooning.



## Vos rouleaux de papier toilette recyclés au jardin ?

De plus en plus de jardiniers réutilisent les rouleaux de papier toilette au potager pour fabriquer des godets biodégradables destinés aux semis. Enterrés directement avec les jeunes plants, ils permettent de protéger les racines et enrichissent naturellement le sol.

L'article met aussi en avant les coquilles d'œuf, utilisées comme barrière contre les limaces et source de calcium pour les tomates. Les épluchures de cuisine peuvent, elles, être transformées en compost ou en engrais liquide maison.

Ces astuces simples et économiques favorisent un jardinage plus écologique et limitent l'usage de produits chimiques.

# Brèves Lifestyle



## Londres : un homme court des marathons avec un frigo de 25 kg sur le dos !

Jordan Adams a participé au marathon de Londres avec un réfrigérateur de 25 kilos sur le dos avant de se lancer dans un défi encore plus fou : 32 marathons en 32 jours à travers l'Irlande.

Avec son frère Cian, il souhaite sensibiliser à la démence fronto-temporale, une maladie génétique qui a déjà touché plusieurs membres de leur famille. Les deux frères sont porteurs d'une mutation qui leur donne un risque extrêmement élevé de développer cette forme précoce de démence.

Leur défi vise aussi à récolter des fonds pour la recherche sur Alzheimer.

## Il perd son Oscar... dans un avion

Le réalisateur russe Pavel Talankine a vécu une mésaventure insolite après avoir perdu sa statuette des Oscars lors d'un vol entre New York et Francfort. Les agents de sécurité de l'aéroport JFK lui avaient interdit de garder le trophée en cabine, estimant qu'il pouvait être utilisé comme une arme.

L'Oscar a alors été placé en soute avant de disparaître à l'arrivée en Allemagne.

La compagnie Lufthansa a finalement annoncé avoir retrouvé la statuette et être en contact avec le réalisateur pour la lui remettre.

Pavel Talankine, récompensé pour le documentaire Mr Nobody contre Poutine, s'est dit totalement surpris par cette situation qu'il juge "incompréhensible".



## Produits agressifs, lingettes, javel : ces erreurs qui ruinent vos toilettes

Certains réflexes de nettoyage adoptés au quotidien peuvent endommager les toilettes sans signes immédiats. Les pastilles de javel dans le réservoir, les déboucheurs chimiques agressifs ou encore les lingettes jetées dans la cuvette fragilisent les mécanismes et favorisent les bouchons.

Avec le temps, joints, canalisations et émail peuvent se détériorer, entraînant fuites ou mauvaises odeurs. Pour éviter ces problèmes, les spécialistes recommandent un entretien plus doux et régulier, avec des produits moins corrosifs et des outils adaptés.



# Quand les amis disparaissent sans bruit : la nouvelle réalité des liens modernes

**Sans dispute ni rupture, certaines amitiés s'effacent doucement avec le temps, entre vies qui s'accélèrent, messages non envoyés et "on se voit bientôt" jamais concrétisés.**

**Il n'y a pas eu de clash, pas de mots blessants, pas de scène à effacer de la mémoire.**

**Et pourtant, vous ne vous parlez plus.**



Dans un coin de WhatsApp, une conversation figée depuis des mois. Un prénom qui revient parfois en tête entre deux embouteillages à Casablanca ou en sirotant un café : "On se voit bientôt".

Mais ce "bientôt" n'arrive jamais. Et ce phénomène, de plus en plus courant, raconte quelque chose de profond sur nos vies modernes.

## **Des amitiés qui s'effacent sans drame**

On a longtemps pensé que perdre un ami passait forcément par une rupture nette, une dispute, une déception visible. Mais la réalité est bien plus douce... et plus floue

Aujourd'hui, beaucoup d'amitiés s'éteignent sans bruit. Pas de conflit, juste le temps qui file, les emplois du temps qui débordent, les priorités qui changent.

Entre le travail, les études et la famille, les occasions de se voir s'espacent. On se promet de s'appeler, puis les jours deviennent des semaines, et les semaines des années.

Et sans même s'en rendre compte, certaines personnes passent du statut de "quotidien" à celui de "souvenir agréable".

Ce phénomène n'a rien de local. Les sociologues parlent d'un changement global dans la manière de créer et surtout de maintenir les liens sociaux.

À l'ère des notifications, on croit rester connectés. Mais un "like" ne remplace pas un café partagé, ni une vraie conversation où l'on prend le temps de se raconter.

## **Pourquoi ça arrive sans qu'on s'en rende compte ?**

Ce qui rend ces disparitions encore plus déroutantes, c'est leur absence de drame. Personne ne décide vraiment d'arrêter l'amitié. Elle se dissout, doucement.

La vie adulte joue un rôle central. Les horaires deviennent incompatibles, les cercles sociaux se fragmentent. À Casablanca, par exemple, il suffit d'un changement de quartier, d'un nouveau job ou d'un rythme différent pour que les habitudes s'effritent. Et puis il y a cette fatigue générale du quotidien, qui pousse parfois à privilégier le repos plutôt que les sorties.

Les réseaux sociaux donnent aussi une illusion de proximité. On voit la vie des autres défiler, on se dit "il ou elle va bien", sans forcément ressentir le besoin d'écrire. On reste en contact... sans vraiment l'être.

## **Les amitiés qui restent... même dans le silence**

Peut-être que ces amitiés silencieuses ne sont pas des pertes, mais des chapitres.

Elles nous rappellent que les liens humains ne sont pas des contrats, mais des chemins qui se croisent et s'éloignent.

Et au fond, dans un monde où tout va vite, peut-être que l'essentiel n'est pas de garder tout le monde, mais de savoir reconnaître ceux qui restent, même après le silence.

# L'astuce géniale de la semaine



## L'astuce oubliée de cuisine qui dompte les cheveux grisonnants



On a toutes déjà fait le geste automatique : jeter l'eau de cuisson du riz dans l'évier sans même y penser.

Et pourtant, ce liquide un peu trouble pourrait bien devenir ton nouveau réflexe beauté. Surtout si tes tempes commencent à grisonner.

Spoiler : ce n'est pas une coloration magique, mais un coup de boost malin pour les cheveux blancs.

Les cheveux blancs ont un petit caractère bien à eux. Plus secs, plus rêches, parfois plus électriques, ils accrochent la lumière différemment. Résultat : ils peuvent vite paraître ternes, même sur une coupe impeccable.

L'eau de riz fermentée agit comme un soin gainant naturel. Elle contient de l'amidon qui lisse la fibre, et des actifs issus de la fermentation qui améliorent la douceur au toucher.

Concrètement, elle ne recolore pas, mais elle "uniformise" visuellement la chevelure. Les mèches blanches se fondent mieux, les frisottis se calment, et la brillance revient sans effet gras.

C'est le genre de routine qui plaît aux cheveux secs ou poreux, ceux qui réagissent mal au moindre changement de météo — et on sait qu'entre soleil, vent et humidité, le climat marocain ne les épargne pas toujours.

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

By Lodj

# L'ODJ MÉDIA

**N'EST PAS UN SERVICE DE LIVRAISON,**

mais elle vous dépose  
l'essentiel à **domicile.**



**L'information utile,**  
sans détour, sans emballage inutile.

WWW.LODJ.MA