

7 Days Lifestyle *By Lodi*

21-05-2026

Avec le Waldorf Astoria de Rabat-Salé, Hilton mise sur un Maroc touristique plus diversifié

Sortir du "tout ou rien" :
le mental hack qui change
notre rapport au sport

Les fragrances à la mangue
promettent de devenir un
incontournable estival

By Lodj



N° 51

DEC
12/25

By Lodj iMAG

**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 PARMI NOUS ?

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

Avec le Waldorf Astoria de Rabat-Salé, Hilton mise sur un Maroc touristique plus diversifié

L'ouverture du premier Waldorf Astoria au Maroc, au sein de la Tour Mohammed VI, s'inscrit dans une stratégie d'expansion plus large de Hilton. Le groupe annonce 15 nouveaux hôtels et vise près de 25 établissements dans le Royaume.

Un hôtel de 55 chambres dans un symbole architectural de 250 mètres.



LIFESTYLE

L'établissement compte 55 chambres et suites, avec une offre articulée autour de la restauration, des espaces événementiels et des services de bien-être.

Le choix de la Tour Mohammed VI n'a rien d'anodin. Haute de 250 mètres, elle porte une dimension symbolique forte pour Rabat-Salé et pour l'image d'un Maroc qui investit dans les infrastructures, l'urbanisme et l'attractivité internationale.

Le Waldorf Astoria vient y ajouter une lecture touristique : celle d'un luxe plus institutionnel, plus urbain, moins limité aux destinations déjà installées comme Marrakech.

Selon les données communiquées, Hilton prévoit l'ouverture de 15 nouveaux établissements dans le Royaume, avec l'objectif de porter son portefeuille à près de 25 hôtels dans les prochaines années.

Le groupe exploite aujourd'hui une douzaine d'adresses au Maroc.

Les projets annoncés concernent plusieurs segments, du luxe aux offres plus accessibles, avec des implantations prévues notamment à Casablanca, Marrakech, Nador, Tétouan, Chefchaouen et Nador.

Cette expansion devrait générer plus de 2.000 emplois directs.

Elle intervient dans un contexte où le tourisme marocain cherche à monter en gamme tout en élargissant sa carte géographique. Le sujet n'est donc pas seulement hôtelier.

Il touche à la formation, à l'emploi, à la qualité de service et à la capacité des territoires à absorber une nouvelle demande sans perdre leur équilibre.

C'est la vraie question derrière les annonces : comment transformer l'arrivée de grands groupes en valeur durable pour les villes qui les accueillent.



Le “menu miroir”, la méthode insolite qui influence nos choix alimentaires

Dans certains restaurants et cantines, une nouvelle astuce discrète fait son apparition : le “menu miroir”.

Le principe consiste à placer en haut de la liste les plats les plus équilibrés ou les plus légers, pour influencer naturellement les choix.

Sans interdiction ni discours santé, le regard est simplement guidé vers certaines options en premier.

Des études en psychologie comportementale montrent que notre cerveau a tendance à choisir ce qu’il voit en premier.

Résultat : un petit changement de design qui peut modifier les habitudes alimentaires sans effort conscient.

Le “bruit brun”, la nouvelle astuce sonore qui promet des nuits plus profondes

On connaissait le bruit blanc pour masquer les sons gênants et favoriser l’endormissement, mais une nouvelle tendance gagne du terrain : le bruit brun. Plus grave et plus profond, il ressemble au grondement d’une pluie lointaine ou d’un moteur doux et régulier.

Selon plusieurs adeptes du bien-être, il aiderait à calmer le flux de pensées et à réduire les réveils nocturnes. Disponible gratuitement sur certaines applications et plateformes audio, il s’utilise avec des écouteurs ou une enceinte près du lit.

Une simple bande sonore qui, pour certains, transforme la qualité du sommeil sans changer aucune habitude.



Le Maroc, destination touristique la plus tendance d’Afrique selon un média allemand

Le Maroc est présenté comme la destination touristique “la plus tendance” d’Afrique par le groupe audiovisuel allemand ARD, qui souligne son attractivité croissante auprès des voyageurs internationaux.

Le pays a accueilli près de 20 millions de touristes en 2025, porté par ses paysages désertiques, son patrimoine culturel et son image de stabilité. Le reportage met en avant des sites emblématiques comme Merzouga et Aït Ben Haddou, très prisés pour leurs expériences dans le désert et leur valeur historique et cinématographique.

Brèves Lifestyle



Ce que peut révéler un chat qui devient soudainement affectueux

Un chat qui devient soudainement très câlin n'exprime pas toujours simplement de l'affection. Selon les spécialistes, ce changement peut parfois indiquer un malaise, une douleur ou une fragilité importante.

L'animal peut chercher le contact pour se rassurer ou, à l'inverse, s'isoler en cas de grande fatigue. D'autres signes doivent alerter, comme une perte d'appétit, une mauvaise hygiène ou une baisse d'énergie inhabituelle.

Des troubles respiratoires peuvent également être un signe grave nécessitant une attention immédiate.

Qu'est-ce que l'effet autruche et pourquoi nous pousse-t-il à ignorer nos problèmes ?

L'effet autruche désigne cette tendance à ignorer volontairement ou non les problèmes du quotidien, comme un découvert bancaire ou une situation personnelle difficile.

Selon une psychologue citée dans l'article, ce mécanisme est très courant et sert à se protéger de l'inconfort ou de la peur.

Sur le moment, éviter la réalité peut soulager, mais les difficultés finissent souvent par s'aggraver avec le temps. Les problèmes mis de côté ne disparaissent pas, ils s'accumulent et deviennent plus lourds à gérer.

Ce comportement peut freiner l'action et bloquer l'évolution personnelle.



Mites alimentaires : le réflexe 72 h pour les stopper

Les mites alimentaires apparaissent souvent au printemps mais viennent surtout des courses, où des œufs invisibles sont déjà présents dans certains produits secs comme la farine ou les céréales.

Une fois rangés, ces aliments deviennent un terrain idéal pour leur développement avec la hausse des températures. Le geste clé consiste à congeler les produits sensibles pendant 72 heures dès le retour des courses pour neutraliser œufs et larves.

Cette méthode simple évite l'infestation sans produits chimiques ni gros effort.

Sortir du "tout ou rien" : le mental hack qui change notre rapport au sport

Le vrai blocage face au sport ne serait pas le manque de motivation, mais une vision trop rigide de l'effort.

Une approche plus souple invite à bouger un peu, même quand la journée déraile.

Quand l'idée du "tout parfait" bloque même les baskets au placard



LIFESTYLE

Il y a des jours où l'envie est là, les baskets sont prêtes, la playlist aussi... puis un mail, un appel, un retard, et tout s'écroule. Et souvent, au lieu de faire "un peu", on ne fait rien du tout.

Comme si le sport devait être parfait ou ne pas exister. Résultat : la motivation disparaît entre deux obligations, et le tapis de course devient surtout un bon porte-manteau.

Ce réflexe, très répandu, n'a rien à voir avec un manque de volonté. Il vient plutôt d'une idée bien installée dans nos têtes modernes : si on ne fait pas "le vrai entraînement", celui prévu, intense, complet, alors ça ne vaut pas la peine. Une logique rigide qui transforme chaque imprévu en abandon. Et dans une vie marocaine rythmée entre boulot, transport, études, famille et cafés improvisés, ce scénario est presque... quotidien.

Le dé clic mental : remplacer le "tout ou rien" par le "un peu compte aussi"

Et si le problème n'était pas le manque de discipline, mais la manière dont on pense le sport ?

De plus en plus de spécialistes du comportement expliquent qu'une approche plus flexible change totalement la donne.

L'idée est simple, presque déstabilisante au début : faire un peu vaut mieux que ne rien faire du tout. Marcher dix minutes au lieu d'une séance complète.

Monter les escaliers au lieu de viser la salle de sport. S'étirer dans le salon entre deux épisodes de série. Bref, casser la logique du "ou parfait ou inutile".

Ce petit glissement mental agit comme un déclencheur. Parce que le corps, lui, ne fait pas la différence entre une séance idéale et une mini-activité. Il bouge, il s'active, il relance l'énergie. Et surtout, il garde le lien avec l'habitude. C'est là que se joue le vrai secret : la régularité invisible.

Dans cette approche, même une journée "ratée" devient une journée partiellement réussie. Et ça change tout. On ne coupe plus la chaîne, on la raccourcit simplement.

Le piège des programmes trop parfaits

Les réseaux sociaux n'aident pas vraiment. Entre les défis fitness ultra stricts et les routines millimétrées, beaucoup finissent par croire qu'il faut cocher toutes les cases pour "mériter" une séance. Résultat : dès qu'une case saute, tout le programme s'effondre.

Mais la réalité est bien plus souple. Le corps humain n'a pas besoin d'un cadre militaire pour progresser. Il a besoin de mouvement répété, même imparfait, même improvisé. Et c'est souvent là que les habitudes tiennent sur la durée.

Changer votre façon de "réussir" le sport ?

Cette approche du "un peu compte aussi" raconte quelque chose de plus large sur notre époque.

On cherche souvent la performance immédiate, le résultat visible, la transformation rapide. Mais le vrai changement se joue ailleurs : dans les micro-actions invisibles du quotidien.

À Rabat, Casablanca ou ailleurs, cela peut commencer très simplement : marcher en sortant du tram sans chercher la performance, bouger en cuisinant, danser dans sa chambre sans raison particulière. Rien de spectaculaire, mais tout de cohérent.

La tendance du moment



Les fragrances à la mangue promettent de devenir un incontournable estival

Les parfums à la mangue

pourraient bien devenir les fragrances incontournables de l'été.



FRUITÉE & ENSOLEILLÉE
Une explosion de fraîcheur.



PARFAITE POUR L'ÉTÉ
Légère, lumineuse et addictive.



TENDANCE & MODERNE
La mangue s'impose en note star.



Cap sur une senteur gourmande et solaire.



Chaque saison apporte son lot de tendances olfactives, mais certaines notes parviennent à créer un véritable phénomène.

Après plusieurs années dominées par les parfums gourmands aux accents vanillés, caramélisés ou fruités, une nouvelle obsession semble doucement s'imposer dans l'univers de la beauté : la mangue.

Longtemps discrète dans les compositions parfumées, cette note tropicale connaît aujourd'hui un regain d'intérêt porté à la fois par les réseaux sociaux, les nouvelles habitudes de consommation et l'évolution des goûts en matière de parfumerie.

À l'approche de l'été, elle s'impose progressivement comme l'une des notes les plus surveillées de la saison.

Le parfum reste l'un des rares produits de beauté capables de traverser toutes les générations sans véritable fracture.

Là où certaines tendances maquillage divisent parfois la Gen Z, les millennials ou les générations plus âgées, le parfum conserve une place universelle dans les routines beauté. Cela n'empêche pas les usages d'évoluer.

Dans ce contexte, les senteurs solaires et fruitées connaissent une montée en puissance importante. Après le succès des parfums inspirés de la crème solaire ou des accords "peau chauffée au soleil", la mangue apparaît comme une évolution naturelle de cette tendance.

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