

7 Days Lifestyle

By Lodi

23-07-2026

Pourquoi les hôtels de luxe veulent désormais vous faire dormir mieux que chez vous

Face à la canicule, des entreprises japonaises installent des « frigos à humain »

Decathlon lance Easybreath Dive, une nouvelle façon d'explorer les fonds marins sans bouteille

Certaines images de cet hebdomadaire peuvent avoir été créées par intelligence artificielle.

SOMMAIRE

04

LIFESTYLE

05

**BRÈVES
LIFESTYLE**

08

**LA TENDANCE
DU MOMENT**

7Days

By Lodi



Imprimerie Arrissala

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISI

CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN

DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHSEN

ÉQUIPE DE RÉDACTION : BASMA BERRADA - SALMA LABTAR - SALMA CHMANTI HOUARI
NISRINE JAOUADI - MAMOUNE ACHARKI

SOCIAL MEDIA TEAM : NADA DAHANE - OUMNIA LABRITI

STUDIO TEAM : WAFAE SNINA - OUSSAMA MOUKAFI - WAHIBA MAHFOUDI

MAQUETTES / QUOTIDIENS 7DAYS : RIM KHAIROUN

WEBDESIGNER / COUVERTURE, ALIMENTATION & MISE EN PAGE : IMAD BEN BOURHIM

L'ODJ Média - Groupe de presse Arrissala SA

Retrouver tous nos anciens numéros sur :

www.pressplus.ma





MERCI À NOTRE COMMUNAUTÉ !

40 

**MILLIONS
DE VUES**

SUR INSTAGRAM

AU COURS DES
30 DERNIERS JOURS



UNE COMMUNAUTÉ
ENGAGÉE



UNE INFORMATION
INDÉPENDANTE



DES CONTENUS
QUI COMPTENT



MERCI POUR VOTRE
CONFIANCE

Ensemble, continuons
À FAIRE LA DIFFÉRENCE !



Pourquoi les hôtels de luxe veulent désormais vous faire dormir mieux que chez vous



Le sommeil devient un nouvel argument de séduction dans l'univers du voyage bien-être. En 2026, le « sleep tourism » gagne du terrain et pousse les hôtels et resorts à imaginer des expériences entièrement pensées autour du repos.

Chambres conçues pour favoriser le sommeil, programmes personnalisés et rituels dédiés : l'objectif est désormais de faire de la qualité des nuits une véritable expérience de voyage.

Longtemps considéré comme une simple parenthèse entre deux journées de vacances, le sommeil prend désormais une place centrale dans certaines nouvelles expériences touristiques.

Le principe du « sleep tourism » consiste à voyager avec l'objectif de mieux dormir et de récupérer, plutôt que de multiplier les activités et les visites. Cette tendance s'inscrit dans l'essor plus large du tourisme bien-être.

Pour certains voyageurs, partir quelques jours devient ainsi l'occasion de ralentir, de se déconnecter et de retrouver un rythme plus propice au repos.

Les hôtels repensent l'expérience autour du sommeil

Face à cette nouvelle demande, certains établissements vont désormais au-delà du traditionnel confort hôtelier. L'environnement de la chambre est pensé pour favoriser le repos, avec notamment une attention portée à la lumière, au calme, à la température et à la literie.

Certains hôtels proposent également des menus d'oreillers, des boissons à base de plantes ou encore des rituels destinés à accompagner les clients avant leur coucher.

D'autres vont plus loin en intégrant des programmes spécialisés, des consultations autour du sommeil ou des équipements conçus pour créer des conditions plus favorables au repos.

Le sommeil, nouvelle composante du luxe

Dans l'hôtellerie haut de gamme, cette évolution traduit un changement dans la manière de définir le luxe.

Après avoir longtemps reposé sur l'espace, le service et les équipements, l'expérience premium cherche désormais à offrir quelque chose de plus difficile à obtenir au quotidien : une véritable sensation de récupération. Le sommeil devient ainsi une composante à part entière du séjour, au même titre que les soins, la gastronomie ou les activités de bien-être. Certains établissements proposent des expériences immersives qui associent environnement adapté, accompagnement spécialisé et technologies dédiées au repos.

Le développement du « sleep tourism » accompagne une transformation plus large des attentes des voyageurs. Les séjours dédiés au bien-être ne se limitent plus nécessairement aux soins et aux activités physiques.

Le repos et la récupération occupent désormais une place croissante dans cette recherche d'équilibre. Pour les hôtels, cette évolution représente aussi une nouvelle manière de concevoir l'expérience client. Il ne s'agit plus seulement de proposer un endroit où passer la nuit, mais de faire du sommeil lui-même une partie essentielle du séjour.

Le nouveau luxe serait-il finalement de bien dormir ?

À mesure que le sommeil devient une préoccupation centrale du bien-être, les établissements haut de gamme cherchent donc à transformer la nuit en véritable expérience.

Le « sleep tourism » illustre cette nouvelle vision du voyage, où l'on ne part plus uniquement pour découvrir une destination, mais aussi pour revenir chez soi reposé.

Une tendance qui pourrait bien redéfinir les codes du voyage de luxe, en faisant du sommeil l'un des nouveaux marqueurs d'une expérience véritablement premium.



En Espagne, Nestlé lance des tablettes de chocolat à l'effigie des joueurs de la Roja

À l'occasion de la Coupe du monde 2026, Nestlé Espagne a commercialisé une édition limitée de ses tablettes Extrafino avec les visages des joueurs de la Roja gravés directement dans le chocolat.

Produites à 1,4 million d'exemplaires, ces tablettes misent sur la ferveur des supporters et l'esprit de collection.

Après le sacre de l'Espagne face à l'Argentine, elles sont devenues un souvenir original de cette victoire historique.

La méthode traditionnelle pour dégraisser les torchons en profondeur

L'astuce des cristaux de soude pour les torchons

Les torchons très gras peuvent rester encrassés malgré plusieurs lavages en machine.

Une méthode ancienne consiste à les faire tremper dans de l'eau très chaude avec des cristaux de soude, qui transforment les graisses en résidus solubles.

Cette technique est particulièrement efficace sur les tissus en coton ou en lin avant un passage en machine.

Elle nécessite toutefois de respecter les dosages et d'éviter les textiles fragiles ou synthétiques.



Une cuillère de sucre pour stopper le hoquet ?

Avaler une cuillère de sucre sec est une astuce populaire qui pourrait aider à faire disparaître un hoquet persistant.

Cette méthode stimulerait le nerf vague et interromprait les contractions involontaires du diaphragme à l'origine du hoquet.

Une étude publiée en 1971 a rapporté un taux de réussite élevé, même si cette solution ne remplace pas un avis médical.

En cas de hoquet durant plus de 48 heures, une consultation est recommandée.



Brèves Lifestyle



L'astuce qui redonne de l'éclat aux couverts en argent

Pour raviver des couverts en argent noircis, une astuce consiste à les plonger dans un bain d'eau chaude avec une feuille de papier aluminium et du sel ou du bicarbonate.

Cette méthode repose sur une réaction électrochimique qui transfère le noircissement vers l'aluminium, sans avoir à frotter.

Elle est efficace sur les objets légèrement ternis, mais reste déconseillée pour certaines pièces anciennes, plaquées ou ornées de matériaux fragiles.

Pour les objets de valeur, un entretien professionnel demeure préférable.

Une coquille d'huître dans la bouilloire : l'astuce étonnante qui limiterait le dépôt de calcaire

Une ancienne astuce consiste à placer une coquille d'huître parfaitement nettoyée au fond de la bouilloire pour limiter l'accumulation de tartre.

Grâce à sa surface poreuse, le calcaire aurait tendance à s'y déposer plutôt que sur la résistance de l'appareil.

Cette méthode peut ralentir l'entartrage, mais ne remplace pas un détartrage régulier au vinaigre ou avec des produits adaptés.

Les autorités sanitaires recommandent d'ailleurs de continuer à utiliser les méthodes d'entretien classiques.



Face à la canicule, des entreprises japonaises installent des « frigos à humain »

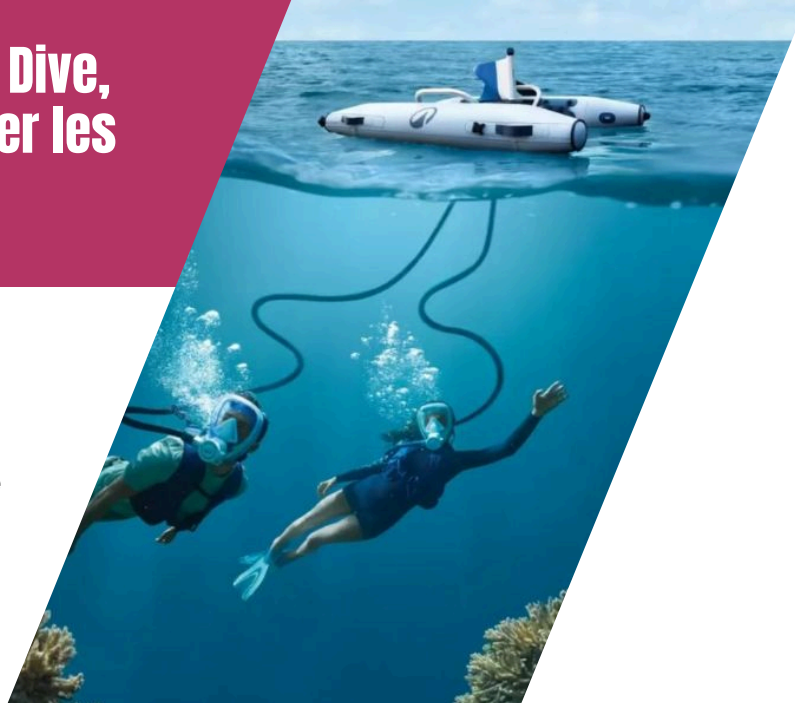
Alors que les températures frôlent les 38 °C au Japon, certaines entreprises misent sur un réfrigérateur géant permettant aux salariés de se rafraîchir.

Conçu par Trusco, cet appareil maintient une température d'environ 15 °C grâce à un système d'air pulsé.

Une pause de 20 minutes est recommandée pour éviter tout risque lié au froid. Lancé au printemps, ce dispositif innovant a déjà séduit 130 entreprises malgré son prix d'environ 9.000 euros.

Decathlon lance Easybreath Dive, une nouvelle façon d'explorer les fonds marins sans bouteille

Decathlon dévoile Easybreath Dive, une innovation qui permet d'explorer les fonds marins jusqu'à 3 mètres de profondeur sans bouteille de plongée. Accessible dès 12 ans, cette expérience se veut à mi-chemin entre le snorkeling et la plongée classique, avec un système permettant de respirer naturellement sous l'eau pendant une trentaine de minutes.



LIFESTYLE

Une expérience entre snorkeling et plongée

Après quatre années de réflexion, Decathlon présente Easybreath Dive, un nouveau dispositif conçu pour permettre au grand public de s'immerger sous la surface de l'eau plus facilement.

Le système repose sur une station flottante baptisée Smart Station. Équipée d'un système de compression d'air breveté, elle capte l'air à la surface avant de le transmettre en continu au plongeur grâce à un flexible léger. Le dispositif fonctionne sans bouteille de plongée classique. Relié au masque Easybreath de la marque, le système permet de bénéficier d'une vision panoramique à 180 degrés, d'un dispositif antibuée et d'une respiration naturelle par le nez et la bouche.

Jusqu'à 3 mètres de profondeur

Easybreath Dive permet de descendre jusqu'à 3 mètres sous la surface pendant environ 30 minutes. Deux personnes peuvent utiliser simultanément le même système, sous la supervision d'un professionnel.

L'objectif affiché par Decathlon n'est pas de remplacer la plongée bouteille, mais de proposer une expérience intermédiaire entre le snorkeling, qui se pratique en surface, et la plongée classique, qui nécessite un apprentissage spécifique.

Une activité accessible dès 12 ans

Decathlon mise également sur la simplicité d'utilisation du dispositif.

Après un court briefing consacré aux règles de sécurité et à quelques gestes techniques, les participants peuvent commencer leur exploration.

L'expérience sera accessible dès l'âge de 12 ans, sous réserve des contre-indications médicales habituelles liées à la plongée. Elle doit être proposée à partir d'août dans plusieurs centres partenaires PADI sélectionnés par Decathlon.

Pour accompagner le lancement de cette nouvelle activité, la marque s'est associée à des clubs de plongée afin d'assurer la sécurité des participants et de veiller au respect du milieu marin.

Une première approche de la plongée

Pour les professionnels cités dans l'article, Easybreath Dive pourrait permettre à un nouveau public de découvrir les fonds marins et de franchir plus facilement le pas vers la plongée. Le dispositif est toutefois présenté comme une activité qui nécessite un encadrement professionnel.

Même à 3 mètres de profondeur, certaines précautions restent indispensables et l'accompagnement permet notamment d'apprendre les bons réflexes avant toute immersion.

L'expérience devrait être proposée à partir de 70 euros, un tarif présenté comme inférieur à celui d'un baptême de plongée traditionnel. À terme, Decathlon souhaite déployer Easybreath Dive dans un nombre croissant de centres en France, puis à l'international.

La tendance du moment



« Glass lips » :

la tendance
beauté qui fait
briller les
lèvres tout
l'été



Les tendances maquillage évoluent vers des finis plus naturels et lumineux. Les rouges à lèvres mats et les contours très prononcés laissent place à des lèvres éclatantes, dont le volume est mis en valeur grâce à la lumière plutôt qu'au dessin.

Baptisée « glass lips », cette technique est déjà adoptée par plusieurs personnalités, parmi lesquelles Hailey Bieber, Dua Lipa et Rosie Huntington-Whiteley. Selon le magazine espagnol Hola, la marque Kiko Milano la classe parmi les grandes tendances lèvres de la saison.

Les glass lips reprennent le principe de la glass skin, cette routine beauté venue de Corée qui vise à obtenir une peau lisse, éclatante et presque translucide.

Appliqué aux lèvres, ce concept consiste à créer un effet miroir qui réfléchit la lumière afin de donner l'illusion d'une bouche plus pulpeuse. L'objectif n'est pas de modifier les contours naturels, mais de jouer sur les reflets pour apporter davantage de volume.

En plus de son effet visuel, cette finition brillante contribue à atténuer l'apparence des petites ridules et s'accorde aussi bien avec un maquillage discret qu'avec un look plus sophistiqué.

L'un des atouts de cette tendance réside dans sa simplicité. Elle peut être réalisée avec seulement deux produits.

La première étape consiste à appliquer un crayon à lèvres crémeux dans une teinte proche de la couleur naturelle de la bouche. Le contour est dessiné avec légèreté avant d'être estompé vers l'intérieur afin d'obtenir un rendu plus fondu. Un rouge à lèvres nude peut être ajouté, mais cette étape reste facultative.

Cliquer sur l'image afin de continuer la lecture

L'ODJ MÉDIA EN MODE RADAR



UNE BONNE **IDÉE**
QUI PASSE UN BON **ARTICLE**



UNE TRÈS BONNE **IDÉE**
QUI PASSE UN TRÈS BON **ARTICLE**



UNE SUPER HYPER **IDÉE**
QUI PASSE UN **ARTICLE...**



QUI SE CONSTRUIT
PUIS SE DESSINE
PUIS SE PUBLIE
POUR VOUS...



IDÉE

Tout commence
par une idée.



SE CONSTRUIT

Elle se structure,
s'enrichit, prend forme.



SE DESSINE

Elle se met en page,
s'illustre, prend vie.



SE PUBLIE

Elle est publiée
et vous est dédiée.

*Des idées qui font l'info.
Une exigence qui fait la différence.*



L'INFO
AUTREMENT