

7 Days Lifestyle

By Lodi

10-09-2026

Septembre, le nouveau mois préféré
des voyageurs ?

"Skin fasting" : faut-il vraiment
mettre sa routine beauté en pause ?

Les années 80 reviennent...
et cette fois, c'est l'IA qui s'en charge

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 BELLHCEN

**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



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

Septembre, le nouveau mois préféré des voyageurs ?

Et si les vacances d'été n'étaient plus forcément synonymes de juillet et d'août ? Depuis quelques années, septembre gagne du terrain auprès des voyageurs qui recherchent moins de foule, des températures plus agréables et une expérience plus tranquille.

De l'Europe au Maroc, l'arrière-saison pourrait bien devenir l'un des meilleurs moments pour partir.

Pendant longtemps, le calendrier des vacances semblait presque immuable.



LIFESTYLE

Juillet et août pour voyager, bronzer et profiter de la mer. Septembre pour rentrer au travail, remettre les enfants à l'école et reprendre le rythme habituel.

Mais cette logique est en train de changer. Le mois de septembre commence à s'imposer comme une véritable période de voyage. En Europe, l'ABTA a identifié cette tendance sous le nom de « Super September » : selon son rapport Travel Trends 2026, la proportion de voyageurs envisageant de partir à l'étranger en septembre est passée de 17 % en 2023 à 23 % en 2024, puis 24 % en 2025. Et cette évolution ne repose pas uniquement sur une question de prix.

Le premier avantage de septembre est évident : les foules commencent à disparaître. Après les grandes vacances, les familles avec enfants sont généralement moins nombreuses dans les stations balnéaires et les destinations touristiques. Les files d'attente peuvent se réduire, les plages retrouver un peu de calme et certaines villes redevenir plus agréables à parcourir à pied.

C'est particulièrement intéressant pour les voyageurs qui ne recherchent pas forcément l'ambiance très animée du plein été.

En Grèce, par exemple, le tourisme connaît une forte progression en 2026, mais les observateurs du secteur mettent justement en avant l'intérêt de découvrir le pays en dehors du pic estival, lorsque les îles et certaines zones touristiques retrouvent un rythme plus tranquille.

Le voyage change alors de rythme

On ne cherche plus nécessairement à multiplier les activités en quelques jours.

On prend davantage le temps de marcher, de manger dans un restaurant sans réserver des semaines à l'avance ou simplement de profiter d'une destination sans avoir l'impression d'être entouré de touristes à chaque coin de rue.

Et si la météo était finalement meilleure ?

C'est probablement l'un des arguments les plus séduisants. Dans de nombreuses destinations méditerranéennes, septembre permet encore de profiter de températures estivales tout en évitant une partie des fortes chaleurs de juillet et août.

En Espagne, cette combinaison est justement au cœur du phénomène « Super September » : soleil de fin de saison, températures plus supportables et fréquentation moins importante.

Et ce décalage peut changer complètement la manière de visiter une ville. Marcher plusieurs heures dans une médina, visiter un site historique, faire une randonnée ou simplement passer une journée entière dehors est souvent plus agréable lorsque la chaleur n'est plus à son maximum.

La mer, elle, peut également rester particulièrement agréable. Dans plusieurs régions méditerranéennes, l'eau conserve la chaleur accumulée pendant l'été alors que l'air commence progressivement à se rafraîchir.

Résultat : on peut parfois profiter de conditions de baignade très estivales alors que la haute saison touche déjà à sa fin.

Le Maroc aussi a une carte à jouer

Pour les voyageurs marocains, septembre est particulièrement intéressant. Le Royaume offre justement un contraste entre plusieurs types de destinations : côte atlantique, grandes villes, montagnes, arrière-pays et désert.

Sur la côte, notamment autour d'Agadir, Essaouira ou Taghazout, les températures sont généralement plus modérées que dans l'intérieur du pays et la mer reste propice aux activités nautiques.

Des guides de voyage actualisés pour septembre 2026 décrivent également le mois comme une période intéressante pour combiner plage, villes et premières excursions vers le désert.



Pourquoi les jeunes Occidentaux boivent moins d'alcool

Dans plusieurs pays occidentaux, boire de l'alcool n'est plus un passage obligé des soirées, surtout chez la génération Z. Santé, sommeil, bien-être mental et image numérique pèsent désormais davantage que les anciens codes festifs. Des enquêtes britanniques et américaines montrent une baisse de la consommation chez les 18-34 ans, motivée notamment par la recherche d'un mode de vie plus sain.

Les mises en garde sanitaires, le coût des sorties et la peur d'être filmé en état d'ivresse renforcent cette tendance. Les boissons sans alcool ou faiblement alcoolisées facilitent aussi ce changement.

"Skin fasting" : faut-il vraiment mettre sa routine beauté en pause ?

Le "skin fasting", ou jeûne de la peau, consiste à réduire temporairement sa routine de soins, voire à suspendre certains produits actifs comme les sérums, exfoliants ou crèmes riches. L'objectif est de calmer une peau irritée par l'accumulation de produits et de laisser la barrière cutanée récupérer. Selon les dermatologues, la peau ne "respire" pas au sens strict, mais simplifier sa routine peut aider en cas de sur-exfoliation ou de sensibilité.

En revanche, ce geste ne convient pas à tous, notamment aux personnes souffrant d'acné, d'eczéma ou de rosacée.

Les experts recommandent plutôt une pause ciblée, tout en conservant nettoyant doux, hydratant et protection solaire.



La tendance "Tired Girl" impose le maquillage faussement négligé cet automne

Le maquillage d'automne 2026 célèbre le visage fatigué avec la tendance "Tired Girl". Inspirée des esthétiques indie sleaze et des années 2010, elle mise sur des yeux volontairement floutés, des ombres sombres autour des cils, une peau peu travaillée et des lèvres discrètes ou foncées. L'idée n'est plus de cacher les signes de fatigue, mais d'en faire un élément de style. Teints légers, anticernes ciblé, blush crème, lèvres bordeaux ou brunes et absence de mascara composent cette allure faussement négligée. Le résultat : un maquillage naturel, imparfait et assumé, où l'effet "je n'ai pas fait d'effort" devient une vraie intention.



Brèves Lifestyle



Tatouage et IA : le client arrive désormais avec une image impossible sous le bras

Dans les studios de tatouage, un nouveau type de client apparaît : celui qui arrive avec une image générée par intelligence artificielle et demande à l'artiste de la reproduire sur sa peau. L'IA générative sert désormais à tester un motif, mélanger des styles, restaurer des références photographiques ou visualiser rapidement plusieurs pistes.

Certains tatoueurs l'utilisent eux-mêmes comme outil préparatoire.

Le problème commence lorsque l'image numérique fait oublier la matière réelle. Une peau n'est pas un écran.

Les détails extrêmement fins, certaines lumières, les textures complexes ou les compositions produites par une IA ne sont pas nécessairement reproductibles à l'encre.

Puma chausse des moines pour faire le parallèle entre course et méditation

À l'occasion du Ladakh Marathon, Puma India a chaussé 40 moines bouddhistes du monastère de Thiksey avec sa nouvelle Deviate PURE NITRO.

Baptisée « Meditation in Motion », la campagne met en parallèle méditation et course à travers des valeurs communes comme la concentration, la discipline et la répétition.

Organisé à près de 3 500 mètres d'altitude, le Ladakh Marathon offre un décor particulièrement adapté à ce concept, tandis que Puma mise sur le mental et l'endurance plutôt que sur la seule performance sportive.



Pourquoi débrancher certains appareils de cuisine le soir ?

Grille-pain, airfryer et cafetière peuvent continuer à consommer de l'électricité lorsqu'ils restent branchés, même sans être utilisés.

Cette consommation en veille s'ajoute à de possibles risques liés à la chaleur, à l'humidité, aux surtensions ou à l'usure des composants.

Le grille-pain est notamment exposé aux miettes proches de la résistance, tandis que la cafetière et le sèche-cheveux nécessitent une vigilance particulière en raison de l'eau.



Les années 80 reviennent... et cette fois, c'est l'IA qui s'en charge

**Et si, le temps d'une photo, vous
pouviez découvrir à quoi vous auriez
ressemblé
en 1985 ?**

**Sur les réseaux sociaux marocains,
l'intelligence artificielle s'amuse à
remonter le temps... et les internautes
en redemandent.**



LIFESTYLE

Depuis quelques jours, les fils Instagram, TikTok et Facebook prennent des airs d'anciens albums de famille. Coiffures XXL, vestes à épaulettes, moustaches généreuses, maquillage marqué et photos légèrement granuleuses : les années 80 sont partout.

Mais cette fois, pas besoin de fouiller dans les cartons de ses parents. Une simple photo et quelques instructions à une IA suffisent pour s'offrir un aller simple vers une décennie que certains n'ont même jamais connue.

Un selfie, et hop : direction 1985

Le principe est aussi simple que viral. On fournit une photo récente à un outil d'intelligence artificielle comme ChatGPT ou Gemini, puis on lui demande de conserver les traits du visage tout en transformant l'apparence et l'ambiance.

Résultat : le selfie contemporain se métamorphose en portrait de studio vintage.

L'IA peut imaginer une coiffure volumineuse, une tenue typique de l'époque, un décor rétro ou encore le fameux grain des photographies argentiques.

Et c'est justement cette précision qui rend le jeu addictif : chacun peut tester plusieurs versions de lui-même, entre star de cinéma, photo de famille ou cliché façon album oublié.

Au Maroc, la tendance a rapidement trouvé son public. Artistes, influenceurs et internautes partagent leurs transformations et alimentent à leur tour un phénomène qui dépasse largement le simple filtre photo.

Même sans avoir connu les années 80

Le détail le plus amusant ? Une partie des participants n'était même pas née lorsque les années 80 battaient leur plein.

Alors pourquoi cette décennie fascine-t-elle autant ? Parce qu'elle appartient à une mémoire collective largement construite par les parents, les photos de famille, les chansons, les films et les objets vintage. Pour les plus jeunes, les années 80 sont donc moins un souvenir personnel qu'une esthétique familière.

L'IA transforme cette nostalgie indirecte en expérience personnelle : au lieu de regarder les vieilles photos de ses parents, on peut désormais s'imaginer soi-même au milieu de cette époque.

Le passé devient un filtre

Au fond, cette tendance dit quelque chose de notre rapport aux réseaux sociaux.

Après avoir cherché à montrer notre quotidien sous son meilleur angle, on s'amuse maintenant à fabriquer une version fictive de notre passé.

Reste une petite question : où s'arrête le jeu et où commence la nostalgie artificielle ? Pour l'instant, inutile de philosopher trop longtemps. Le trend est surtout une occasion de rire, de comparer les looks et de ressortir quelques vieilles photos de famille.

Et si votre version 80's vous va mieux que celle de 2026... il faudra peut-être demander à l'IA de vous garder cette coiffure.

La tendance du moment



Après le quiet luxury, la mode veut retrouver sa personnalité



Pour l'automne 2026, les podiums semblent tourner la page des silhouettes trop uniformes.

Accessoires imposants, imprimés, bijoux remarquables, détails vintage et pièces affirmées s'imposent dans les nouvelles collections. Après plusieurs saisons dominées par la discrétion, la mode semble vouloir retrouver quelque chose de plus personnel. Des couleurs neutres, des silhouettes épurées, des matières nobles et des logos presque invisibles : l'idée consistait à paraître élégant sans donner l'impression d'avoir cherché à le faire. Mais l'automne 2026 semble raconter une histoire différente.

Les tendances présentées cette saison accordent davantage de place à la personnalité. Les collections mettent en avant des silhouettes plus expressives, des accessoires qui attirent le regard et des références parfois nostalgiques.

Vogue souligne notamment le retour de détails : Art déco, des inspirations naturelles et de pièces pensées pour affirmer davantage le style personnel.

La tendance n'est plus forcément de suivre une tendance :

C'est probablement le paradoxe le plus intéressant de cette saison.

Alors que les réseaux sociaux ont longtemps encouragé l'adoption rapide d'une esthétique précise, la mode semble aujourd'hui davantage valoriser l'individualité.

Une broche spectaculaire. Un imprimé animal. Une paire de chaussures inattendue.

Un bijou vintage. Une silhouette très structurée. L'accessoire devient parfois plus important que la tenue elle-même.

Les tendances automne 2026 recensées par plusieurs médias de mode vont clairement dans cette direction, avec un retour du maximalisme et des pièces destinées à devenir de véritables signatures personnelles.

Cliquer sur l'image afin de continuer la lecture

By Lodj

L'ODJ MÉDIA N'EST PAS UN MOTEUR DE RECHERCHE,

mais elle trouve ce
qui compte vraiment.



Chercher n'est pas comprendre.
Nous allons **à l'essentiel.**

W W W . L O D J . M A