

7 Days Lifestyle

By Lodi

17-09-2026

« Fallcation » : pourquoi les vacances d'automne sont en train de devenir le nouveau rendez-vous des voyageurs

Votre bougie fait grise mine ?
Sortez le sèche-cheveux

Des glaçons pour enlever les marques
de meubles sur la moquette

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



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

« Fallcation » : pourquoi les vacances d'automne sont en train de devenir le nouveau rendez-vous des voyageurs



Et si les grandes vacances ne se terminaient plus vraiment en août ?

De plus en plus de voyageurs choisissent septembre, octobre ou novembre pour partir, donnant naissance à une nouvelle tendance baptisée « fallcation ».

Entre températures plus agréables, destinations moins saturées et nouvelles expériences saisonnières, l'automne s'impose progressivement comme une véritable période de voyage.

L'été n'a plus le monopole des vacances

Pendant longtemps, le calendrier touristique semblait presque immuable : juillet et août pour les grandes vacances, puis retour à la routine dès septembre. Mais les habitudes changent. Le terme « fallcation », contraction de fall et vacation, désigne ces voyages réalisés pendant les mois d'automne.

Et cette tendance commence à se traduire dans les réservations. Selon Virtuoso, les réservations pour l'automne 2026 progressent de 59 % sur un an, tandis que les ventes augmentent de 69 %.

Septembre se distingue particulièrement, avec une hausse de 77 % des ventes. L'automne n'est donc plus simplement considéré comme une période creuse.

Voyager quand la chaleur retombe

L'une des principales raisons de cette évolution tient évidemment au climat.

Après plusieurs étés marqués par des épisodes de chaleur intense, certains voyageurs recherchent des températures plus supportables pour visiter une ville, marcher, faire des excursions ou simplement passer du temps dehors.

L'automne offre également une lumière et une ambiance différentes

Les plages sont moins chargées, les villes retrouvent un rythme plus calme et certaines destinations proposent des activités spécifiquement liées à la saison. Vendanges, gastronomie, paysages automnaux ou événements culturels : le voyage ne consiste plus seulement à rechercher le soleil.

Moins de foule, mais pas forcément moins de touristes

L'un des attraits historiques de l'arrière-saison est la baisse de fréquentation.

Mais la popularité croissante de l'automne pourrait progressivement changer la donne.

Les professionnels du tourisme observent déjà que septembre et octobre commencent à rivaliser avec certains mois d'été dans plusieurs marchés.

C'est tout le paradoxe de la tendance : les voyageurs cherchent une période plus tranquille, mais s'ils sont de plus en plus nombreux à faire le même choix, l'automne pourrait lui aussi connaître ses propres phénomènes de surfréquentation. L'« off-season » pourrait ainsi progressivement disparaître.

Une nouvelle clientèle peut voyager

Cette évolution concerne aussi des profils qui ne dépendent pas forcément du calendrier scolaire.

Couples, retraités, personnes travaillant à distance ou familles ayant davantage de flexibilité peuvent plus facilement déplacer leurs vacances.

Pour eux, partir en octobre plutôt qu'en août peut permettre de profiter d'une destination dans des conditions différentes, sans forcément renoncer à une expérience complète. Le voyage devient ainsi moins dépendant du calendrier traditionnel.

Les professionnels du tourisme s'adaptent

Le changement ne concerne pas seulement les voyageurs. Hôtels, destinations et compagnies aériennes commencent eux aussi à prolonger leurs saisons.

Certaines liaisons sont maintenues plus longtemps et des établissements développent des offres spécifiquement pensées pour l'automne.

Le tourisme tend donc à devenir moins concentré sur quelques semaines de l'année. Cette évolution peut également représenter une opportunité pour les destinations confrontées à une forte concentration touristique pendant l'été.



Votre bougie fait grise mine ? Sortez le sèche-cheveux

Une bougie a fondu d'un côté ou sa cire s'est retrouvée toute cabossée ? Pas besoin de la jeter. Passez un sèche-cheveux en mode tiède à quelques centimètres de la cire.

La chaleur va la ramollir progressivement, ce qui permet de lisser délicatement les irrégularités. Une fois la surface redevenue uniforme, laissez simplement la bougie refroidir et durcir.

L'astuce peut aussi servir à décoller plus facilement une bougie coincée dans son contenant.

Votre congélateur peut sauver un jean qui colle

Un chewing-gum s'est retrouvé collé sur votre jean ? Avant de frotter comme un forcené, direction le congélateur. Placez le vêtement dans un sac propre, puis laissez-le au congélateur pendant quelques heures.

Une fois durci, le chewing-gum devient beaucoup plus cassant et peut être retiré délicatement avec le dos d'une cuillère. Cette méthode évite surtout de l'étaler davantage dans les fibres du tissu. Après le retrait, lavez ensuite le jean normalement pour éliminer les éventuels résidus. Comme quoi, le congélateur ne sert pas uniquement à conserver les pizzas et les glaces.



Le pinceau de maquillage pour nettoyer les petites fissures

Certaines poussières semblent avoir élu domicile dans les endroits impossibles à atteindre. Pour les chasser, un vieux pinceau de maquillage propre peut devenir un étonnant outil de ménage.

Ses poils souples se glissent facilement entre les touches du clavier, les aérations ou les petits recoins des meubles. Passez-le délicatement sur la surface pour décoller la poussière sans la rayer. Il peut même servir à nettoyer les coins difficiles d'une voiture ou d'un appareil électronique. Une astuce récup' simple qui donne une deuxième vie à un accessoire oublié au fond d'un tiroir.



Brèves Lifestyle



Des glaçons pour enlever les marques de meubles sur la moquette

Un meuble lourd vient de laisser de vilaines empreintes sur votre moquette ? Pas besoin de la remplacer. Placez quelques glaçons directement sur les marques et laissez-les fondre lentement.

L'humidité va aider les fibres écrasées à reprendre progressivement leur volume. Une fois la zone humide, tamponnez délicatement avec une serviette, puis redressez les fibres avec une cuillère ou une brosse souple.

Laissez sécher complètement avant de constater le résultat. Une petite astuce étonnante qui transforme un simple glaçon en outil de réparation express.

Pourquoi glisser une éponge dans le bac à légumes ?

Votre bac à légumes se transforme parfois en mini-zone humide où les salades fanent rapidement ? Une astuce toute simple consiste à y placer une éponge propre et sèche.

Elle peut absorber une partie de l'excès d'humidité qui s'accumule autour des fruits et légumes. Cela peut aider à limiter la condensation et à garder certains aliments frais plus longtemps.

Il suffit de vérifier régulièrement l'éponge et de la remplacer ou la laver lorsqu'elle devient humide.



Tennis : ce lance-balles connecté analyse votre jeu et adapte ses tirs en 0,1 seconde

Le TERO de Lumistar veut transformer l'entraînement en solo grâce à une caméra 4K et une intelligence embarquée capables d'analyser les frappes en temps réel. La machine observe la trajectoire, la vitesse, l'effet et le rebond de chaque balle avant d'adapter le tir suivant en seulement 0,1 seconde, avec jusqu'à 35 positions de frappe et des balles pouvant atteindre près de 140 km/h. Elle intègre aussi un anneau lumineux pour signaler son état d'analyse, ainsi qu'un bracelet permettant de contrôler les exercices à la voix sans quitter le court.

Restaurants sans téléphone : pourquoi certains établissements veulent nous faire redécouvrir le plaisir de manger sans écran

Et si le prochain luxe au restaurant était simplement de pouvoir dîner sans regarder son téléphone ? De plus en plus d'établissements expérimentent des repas sans smartphone, entre interdictions, pochettes verrouillées et récompenses pour les clients qui acceptent de déconnecter. Une tendance qui pose une question simple : avons-nous oublié comment être vraiment présents à table ?



Il y a encore quelques années, sortir son téléphone au restaurant était devenu presque banal. Photographier son assiette, répondre à un message, consulter une notification ou faire défiler les réseaux sociaux entre deux plats : le smartphone s'est progressivement installé au milieu du repas. Il y a encore quelques années, sortir son téléphone au restaurant était devenu presque banal. Photographier son assiette, répondre à un message, consulter une notification ou faire défiler les réseaux sociaux entre deux plats : le smartphone s'est progressivement installé au milieu du repas.

Aujourd'hui, certains restaurants veulent inverser la tendance

Au Royaume-Uni, aux États-Unis et ailleurs, des établissements commencent à instaurer des espaces ou des règles « phone-free ». Certains demandent aux clients de ranger leur téléphone dans une pochette, d'autres le récupèrent à l'entrée.

Certains préfèrent même miser sur l'incitation plutôt que sur l'interdiction

À Vérone, un restaurant propose par exemple une bouteille de vin gratuite aux clients qui acceptent de laisser leur téléphone de côté. Selon l'établissement, la grande majorité des clients joue le jeu.

Le but n'est pas seulement de faire respecter une règle

Derrière cette tendance se trouve une volonté assez simple : remettre la conversation au centre du repas. Un dîner au restaurant est normalement une expérience collective. On partage des plats, on discute, on observe les réactions de l'autre. Mais lorsque les téléphones restent posés sur la table, même sans être utilisés en permanence, ils peuvent devenir une présence supplémentaire. Une notification suffit à interrompre une conversation. Une vibration attire le regard. Et quelques secondes sur un écran peuvent rapidement devenir plusieurs minutes de défilement. Les restaurants qui adoptent ces politiques cherchent donc moins à punir leurs clients qu'à modifier l'atmosphère autour de la table.

Sommes-nous devenus incapables d'attendre ?

Le phénomène révèle aussi quelque chose de nos habitudes. Attendre qu'un plat arrive, patienter entre deux services ou simplement avoir quelques minutes de silence est devenu difficile pour beaucoup de personnes. Le moindre moment vide peut être rempli par un écran.

Le restaurant devient alors un terrain intéressant pour observer cette relation au smartphone : nous sommes physiquement présents, mais notre attention peut être ailleurs. C'est précisément cette attention que les établissements « phone-free » cherchent à récupérer.

Le retour d'une expérience plus authentique

Cette tendance s'inscrit dans un mouvement plus large de déconnexion. Des bars, des lieux de loisirs et même certains espaces de vacances expérimentent eux aussi différentes manières d'éloigner les smartphones.

Dans la restauration, le mouvement prend une dimension particulière parce qu'il touche à un rituel social très ancien : manger ensemble. Le paradoxe est d'ailleurs assez amusant. Pendant des années, les restaurants ont encouragé leurs clients à photographier leurs plats et à les publier en ligne. Aujourd'hui, certains cherchent précisément à faire l'inverse.

La recette de la semaine



Le gratin d'oignons ultra fondant qu'on rêve de sortir du four



On connaît le gratin de pommes de terre, le gratin de légumes, le gratin de pâtes... Mais les oignons ? Pas vraiment les premiers invités sur la liste. Et pourtant, une fois passés au four avec du beurre et trois fromages, ils changent complètement de registre.

Fondants, légèrement sucrés et recouverts d'une croûte dorée, ils donnent naissance à un gratin aussi simple que réconfortant.

L'idée vient d'une recette inspirée de la soupe à l'oignon gratinée américaine, mais avec une différence de taille : ici, pas de bouillon. Les oignons sont directement cuits au four, doucement, sous une généreuse couverture de fromage.

Le principe est presque étonnamment simple. Les oignons doux deviennent progressivement fondants et développent une petite note sucrée à la cuisson.

Au-dessus, le cheddar apporte du caractère, le gouda ou l'emmental une texture bien fondante et le parmesan termine le travail avec une croûte dorée et légèrement croustillante.

Résultat : difficile de parler d'un plat fade. Chaque bouchée joue sur le contraste entre le fondant des oignons et le côté gratiné du fromage.

C'est justement cette simplicité qui fait son charme : pas besoin d'une longue liste d'ingrédients pour transformer un légume très ordinaire en plat qui attire immédiatement l'attention à table.

Cliquer sur l'image afin de découvrir la recette au complet

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