

7 Days Lifestyle

By Lodi

24-09-2026

Et si abandonner était parfois la meilleure décision ?

Le Royal Mansour s'impose parmi
les 50 meilleurs hôtels du monde

Van Cleef & Arpels donne une
nouvelle couleur à son emblématique
Alhambra

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

Et si abandonner était parfois la meilleure décision ?

On nous l'a répété depuis l'enfance : il faut tenir bon, persévérer, ne jamais abandonner.

Dans les études, au travail, dans le sport, dans les relations ou même dans nos projets personnels, celui qui continue est souvent présenté comme courageux.

Celui qui arrête ? Beaucoup moins.

Mais si nous avons mal compris le mode d'emploi ?

À force de vouloir tout terminer, tout supporter et dire oui à tout, on peut finir par consacrer énormément d'énergie à des choses qui ne nous ressemblent plus. Et parfois, arrêter n'est pas un signe de faiblesse.

C'est simplement reconnaître qu'il existe peut-être un meilleur endroit où investir son temps.

Quand la persévérance devient un piège

Notre époque adore les personnes capables de « tenir ». Travailler davantage, multiplier les projets, accepter une nouvelle responsabilité, courir un marathon, apprendre une nouvelle compétence, garder une activité parallèle...

Le CV idéal ressemble parfois à une partie de Tetris dans laquelle chaque minute doit être occupée.

Le problème commence lorsque la persévérance devient automatique.

On continue une activité parce qu'on y a déjà consacré trois ans. On reste dans un projet parce qu'on y a investi de l'argent. On conserve certaines habitudes simplement parce qu'on s'est toujours défini à travers elles.

En économie comportementale, cette logique ressemble au fameux biais des coûts irrécupérables : plus nous avons investi dans quelque chose, plus nous avons du mal à l'abandonner, même lorsque poursuivre n'est plus réellement avantageux.

Autrement dit : nous ne voulons pas que tous nos efforts « aient servi à rien ».

Résultat ? On ajoute parfois encore plus d'efforts... à une situation qui ne fonctionne déjà plus.

Dire oui à tout, c'est parfois dire non à l'essentiel

Le véritable luxe moderne n'est peut-être plus de pouvoir tout faire. C'est de pouvoir choisir ce qu'on ne fera pas.

Nos journées ont une capacité limitée. Chaque engagement occupe une place : un projet, une réunion, une activité sportive, une sortie, une obligation familiale ou encore cette habitude de répondre « oui, pas de problème » avant même d'avoir regardé son agenda.

À force d'accepter chaque possibilité, notre attention finit par se disperser.

Abandonner certaines choses permet alors de récupérer une ressource devenue précieuse : de l'espace mental.

Cela peut vouloir dire arrêter une série que l'on regarde uniquement parce qu'on en est déjà à la saison 4. Quitter une activité que l'on pratique sans plaisir depuis des années.

Refuser une mission supplémentaire. Mettre un projet en pause. Ou simplement reconnaître qu'un objectif qui nous faisait rêver à 25 ans ne correspond plus forcément à la personne que nous sommes aujourd'hui.

Ce n'est pas nécessairement renoncer à l'ambition. C'est choisir où la placer.

Mais comment savoir s'il faut tenir... ou arrêter ?

Évidemment, toutes les difficultés ne sont pas des panneaux « sortie ».

Certains projets deviennent intéressants précisément après une période frustrante. Apprendre une langue, lancer une entreprise, reprendre le sport ou développer une compétence demande souvent de traverser des moments où les résultats semblent inexistantes.

La question n'est donc pas : « Est-ce difficile ? »

Elle serait plutôt : « Est-ce que cette difficulté me rapproche encore de quelque chose que je veux vraiment ? »

On peut regarder trois signaux très simples.

D'abord, le progrès. Même lentement, est-on plus proche de l'objectif qu'il y a quelques mois ?

Ensuite, l'envie. Le processus garde-t-il encore une valeur, même lorsque les résultats tardent ?

Enfin, le coût. Ce projet demande-t-il tellement d'énergie qu'il empêche désormais d'autres choses importantes d'exister ?

Si l'on travaille toujours plus tout en avançant toujours moins, il peut être utile de se demander si le problème vient réellement de notre motivation... ou simplement du terrain sur lequel nous insistons.





Le Royal Mansour s'impose parmi les 50 meilleurs hôtels du monde

Le Royal Mansour vient de décrocher la 26ème place du célèbre classement mondial des « 50 Best Hotels ». Seul représentant du royaume dans cette liste prestigieuse, le palace est salué pour son hospitalité digne de la royauté et son incarnation parfaite du patrimoine culturel marocain.

Ouvert en 2010, le Royal Mansour se démarque par une conception architecturale unique qui privilégie l'intimité et l'authenticité. L'hôtel délaisse les chambres classiques au profit de somptueux riads privés sur plusieurs étages, articulés autour de cours, de piscines et de ruelles verdoyantes.

La top model Imaan Hammam illumine le podium de la première édition de Vogue World à Milan

Le 22 septembre 2026, la célèbre Galleria Vittorio Emanuele II de Milan a accueilli pour la première fois l'événement itinérant Vogue World.

C'est dans ce cadre somptueux que la top model Imaan Hammam a fait sensation, défilant pour célébrer l'artisanat et l'innovation de la mode italienne. Cette édition exceptionnelle a rassemblé les plus grands noms du mannequinat pour rendre un hommage spectaculaire au savoir-faire transalpin.

Pour cette étape milanaise articulée autour de cinq actes retraçant les révolutions de la mode italienne, Imaan Hammam a marqué les esprits aux côtés d'icônes telles que Gigi Hadid et Vittoria Ceretti.



The View Bouznika conserve son titre de meilleure retraite du Maroc aux World Spa Awards 2026

The View Bouznika vient d'être couronné « Morocco's Best Wellness Retreat » lors de l'édition 2026 des World Spa Awards. Cette distinction internationale récompense une approche holistique unique, nichée entre océan et golf, où la science, la nutrition et les soins sur mesure se rencontrent.

Une consécration qui confirme le positionnement de l'établissement comme une destination de choix pour la régénération profonde du corps et de l'esprit. Au cœur de cette réussite se trouve une philosophie du soin déclinée en quatre programmes signatures : Detox, Destress, Vitality et Ideal Weight.



Brèves Lifestyle



Lave-linge : voici pourquoi il faut éviter de trop remplir la machine

Lorsque les vêtements sont trop serrés, certaines taches peuvent rester présentes et la lessive peut avoir plus de mal à atteindre l'ensemble du linge. Les vêtements risquent également de ressortir davantage froissés.

Une charge excessive peut aussi empêcher le tambour de fonctionner correctement pendant l'essorage. La machine peut alors vibrer davantage, notamment lorsque le linge se répartit de manière déséquilibrée.

Il n'est pas nécessaire de remplir le tambour jusqu'en haut. Une règle simple consiste à laisser suffisamment d'espace pour pouvoir passer la main au-dessus du linge une fois la machine chargée.

Bien-être et tennis : Novak Djokovic choisit Marrakech pour sa nouvelle retraite exclusive

Du 18 au 20 décembre 2026, le légendaire tennisman Novak Djokovic posera ses valises à l'hôtel Amanjena de Marrakech pour animer sa deuxième retraite de bien-être en personne. En tant qu'Ambassadeur Global de la marque hôtelière Aman, le sportif partagera ses méthodes d'entraînement mental et physique lors d'un séjour exclusif alliant sport de haut niveau et sérénité absolue.

Pensé et dirigé par le numéro un mondial historique lui-même, ce programme de trois jours vise à transmettre les pratiques qui ont forgé sa longévité et son succès.



Van Cleef & Arpels donne une nouvelle couleur à son emblématique Alhambra

Près de soixante ans après sa création, l'iconique motif Alhambra de Van Cleef & Arpels s'offre une nouvelle interprétation en émail rose translucide, fruit de plusieurs années de recherche dans les ateliers de la Maison. Au fil des décennies, le motif a été décliné dans une multitude de pierres, de matières et de couleurs. Pour cette nouvelle édition, Van Cleef & Arpels choisit pourtant de modifier quelque chose de plus essentiel : la matière elle-même. Cinq nouvelles créations composent la nouvelle interprétation : un collier long, un collier, un bracelet, un pendentif et une paire de boucles d'oreilles.



Le Fairmont Rabat-Salé et Kor Club s'unissent pour exaucer les vœux d'enfants malades

Allier la pratique sportive à une noble cause, c'est le pari réussi du Fairmont La Marina Rabat-Salé. Dimanche 20 septembre, l'établissement de luxe s'est associé au studio Kor Club pour organiser « Morning Bliss for Wishes », une matinée de Pilates ouverte au public dont l'intégralité des fonds a été reversée à la fondation Make-A-Wish®.



LIFESTYLE

C'est dans un cadre idyllique, face à l'embouchure du Bouregreg et à la majestueuse Kasbah des Oudayas, que les participants se sont donné rendez-vous pour transpirer solidaire.

À l'occasion du mois de sensibilisation aux cancers de l'enfant, le Fairmont La Marina Rabat-Salé a déployé l'initiative caritative mondiale de son groupe, baptisée Move for Wishes.

Au programme de cette matinée placée sous le signe de la générosité : une session de Pilates encadrée par les coachs experts du studio rbat Kor Club, suivie d'un moment de récupération et d'un petit-déjeuner healthy. L'événement a permis de collecter 840 dollars, une somme intégralement reversée à Make-A-Wish® pour financer les rêves d'enfants atteints de maladies graves.

Un mouvement mondial qui décroïsonne le bien-être

Lancée en ce mois de septembre 2026, l'opération Move for Wishes mobilise plus de 90 hôtels Fairmont à travers le monde. Elle s'inscrit dans la nouvelle philosophie de la marque, Wellness Without Walls (le bien-être sans murs), qui encourage chacun à faire du mouvement une source d'inspiration, quel que soit l'endroit.

Cette initiative vient renforcer un lien historique : depuis plus de 20 ans, Fairmont et Make-A-Wish collaborent pour apporter espoir et joie aux enfants malades et à leurs familles.

Le début d'une alliance durable avec Kor Club

Au-delà de l'action caritative, cet événement marque le coup d'envoi officiel d'un partenariat de long terme entre le palace et Kor Club. Les deux entités partagent une vision commune : celle d'un bien-être exigeant, généreux et fédérateur.

« Je dis souvent que si quelque chose se passe à Rabat ou à Salé, il faut que cela puisse aussi se passer au Fairmont La Marina », souligne Yves Mudry, Directeur Général de l'hôtel. « Dimanche, cette conviction a pris tout son sens : nous avons réuni notre communauté autour du mouvement, du bien-être et surtout d'une très belle cause, où chaque mouvement a rapproché un enfant de son vœu. En KOR Club, nous avons trouvé un partenaire qui partage cette même vision. Cette première matinée n'est que le début. »

D'autres rendez-vous sportifs et solidaires devraient ainsi voir le jour au fil des saisons, transformant l'hôtel en un véritable espace de vie et de mouvement ouvert sur la ville.

Pour ceux qui souhaitent prolonger cet élan de solidarité, les dons en ligne restent ouverts.

Les membres du programme de fidélité ALL Accor ont également la possibilité de faire don de leurs points à Make-A-Wish tout au long de l'année.

La tendance du moment



Mode : pourquoi les vêtements « faciles à porter » reviennent au premier plan en 2026



À l'heure où les réseaux sociaux accélèrent les tendances à un rythme inédit, la mode semble paradoxalement redécouvrir le temps long. À Londres comme ailleurs, les dernières collections et les comportements des consommateurs mettent davantage en avant les pièces portables, bien construites et capables de traverser plusieurs saisons.

Derrière ce retour au vêtement « facile à porter », se dessine une évolution plus profonde : l'envie de consommer moins impulsivement, de privilégier la qualité et de construire une garde-robe davantage personnelle.

Il suffit d'observer la dernière édition de la London Fashion Week, qui s'est tenue du 17 au 21 septembre 2026, pour percevoir ce changement de ton.

Le calendrier officiel du British Fashion Council réunissait 47 défilés, 23 présentations et une importante diversité de créateurs, des jeunes labels aux maisons établies.

Mais au-delà de la quantité de propositions, plusieurs signaux racontent une mode qui cherche à remettre le vêtement lui-même au centre.

Dans les rues londoniennes, le contraste est particulièrement intéressant.

Le street style continue d'afficher des silhouettes créatives, mais cohabite avec une manière de s'habiller beaucoup plus décontractée : jean, débardeur ou simple maille, chaussures faciles à vivre, pièces vintage et vêtements que l'on peut réellement réintégrer dans son quotidien.

British Vogue relevait notamment cette opposition entre l'exubérance créative propre à Londres et une approche plus spontanée et moins apprêtée du dressing.

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.**

WWW.LODJ.MA