

7 Days Lifestyle

By Lodj

29-10-2026



Solidarité : Mövenpick mobilise six hôtels au Maroc et en Tunisie pour collecter des dons

**Une noix contre les rayures :
l'astuce étonnante pour raviver un
meuble en bois**

**À Genève, Sotheby's met aux
enchères des montres qui racontent
l'histoire de l'horlogerie**

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



LODJ

By Lodj

FOCUS

FOCUS
فوكس

حوارات معمقة
مع صناع القرار والخبراء

الموسم الثالث 3

تقديم :
أمل الهواري

قريباً على جميع منصاتنا

شاهدونا على الفيديو : ((•))



YouTube



Instagram



Facebook



TikTok



Kick



Twitch



استمعوا على البودكاست :



Apple
Podcasts



Google
podcasts



Spotify



Deezer

Solidarité : Mövenpick mobilise six hôtels au Maroc et en Tunisie pour collecter des dons

Du 26 octobre au 27 novembre 2026, Mövenpick Hotels & Resorts organise la 11^e édition de son initiative solidaire « Kilo of Kindness ».

Au Maroc et en Tunisie, six établissements hôteliers participeront à une collecte de denrées alimentaires, de vêtements, de jouets et de produits de première nécessité, en partenariat avec des associations locales.

Une mobilisation ouverte aux clients, aux collaborateurs et aux habitants.



LIFESTYLE

Un kilo de denrées alimentaires, quelques vêtements propres ou des jouets peuvent contribuer à répondre aux besoins de familles vulnérables. C'est autour de cette idée que Mövenpick Hotels & Resorts relance son opération solidaire « Kilo of Kindness », dont la 11^e édition se déroule du 26 octobre au 27 novembre 2026.

Au Maroc et en Tunisie, six hôtels participent à cette campagne, dont trois établissements situés à Casablanca, Marrakech et Tanger. L'objectif est de collecter des produits essentiels destinés à des associations qui accompagnent quotidiennement des personnes en situation de précarité.

À l'échelle internationale, plus de 90 hôtels Mövenpick prennent part à cette nouvelle édition.

Chaque établissement travaille avec une structure associative locale afin d'identifier les besoins prioritaires des bénéficiaires.

Trois hôtels marocains engagés auprès d'associations locales

Au Maroc, le Mövenpick Hotel Casablanca s'associe à l'association Al Ihssane, engagée dans des actions favorisant le lien social et le bien-être. Les dons attendus comprennent notamment des denrées alimentaires non périssables, des vêtements propres, des jouets et des produits de première nécessité.

À Marrakech, le Mövenpick Hotel Mansour Eddahbi apporte son soutien à l'association Enfance Espoir Maroc.

Cette dernière accompagne des nouveau-nés abandonnés, des enfants en situation de handicap et des enfants vulnérables, notamment à travers une aide matérielle et un accompagnement éducatif.

L'association développe également des structures d'accueil et de prise en charge destinées aux mères, aux enfants et aux jeunes filles en milieu rural.

À Tanger, le Mövenpick Hotel & Casino Malabata se mobilise aux côtés de l'Association Aide et Secours, également connue sous le nom d'Aoun wa Ighata. Cette organisation soutient les orphelins, les veuves et leurs familles à travers des aides financières, des programmes éducatifs et sanitaires, ainsi que des formations professionnelles et des activités génératrices de revenus.

Dans ces trois établissements, les clients, les collaborateurs et les habitants sont invités à déposer des produits utiles aux associations partenaires.

Une mobilisation qui s'étend également à la Tunisie

De l'autre côté de la frontière, trois établissements tunisiens participent à cette campagne de solidarité.

À Sousse, le Mövenpick Resort & Marine Spa collaborera avec l'association Arim pour soutenir les personnes à mobilité réduite.

À Gammarth, le Mövenpick Hotel Gammarth Tunis organisera une collecte en partenariat avec le Lions Club, tandis que le Mövenpick Hotel Du Lac Tunis accompagnera l'association Diar Essabil.

Pour ce dernier établissement, les besoins recensés concernent notamment le lait en poudre, les biberons, les couches et les médicaments. Les personnes intéressées sont invitées à consulter directement l'hôtel pour connaître les produits recherchés et les modalités de contribution.

Plus de 130 tonnes de produits collectées depuis 2015

Lancée en 2015, l'initiative « Kilo of Kindness » a progressivement pris une dimension internationale.

Selon les chiffres communiqués par Mövenpick, plus de 130.000 kilogrammes de produits essentiels ont été collectés à travers le monde depuis sa création, grâce à la participation des établissements, de leurs clients, de leurs collaborateurs et des associations partenaires.

L'édition 2026 marque également une évolution du programme. Au-delà de la collecte annuelle, certains hôtels poursuivront leurs actions solidaires tout au long de l'année à travers le bénévolat, les collectes de fonds et d'autres formes de soutien aux communautés locales.

Brèves Lifestyle



Le « hurkle-durkling », l'art de rester au lit sans culpabiliser

Connu sous le nom de hurkle-durkling, ce terme écossais ancien décrit le fait de rester confortablement allongé sous les couvertures alors que l'on est déjà réveillé. À contre-courant des routines matinales ultra-productives, cette habitude remet à l'honneur un plaisir simple : prendre son temps avant d'affronter la journée. Pas besoin de transformer chaque matin en séance de méditation ou en programme de développement personnel.

Lire quelques pages, écouter de la musique ou simplement profiter du calme peut devenir un petit rituel agréable.

L'idée n'est pas de repousser systématiquement ses obligations, mais de s'accorder une transition plus douce entre le sommeil et l'activité.

Le téléphone dans une chaussette pour mieux dormir ?

Le réflexe de vérifier une dernière fois ses messages avant de dormir peut facilement se transformer en une demi-heure passée à faire défiler les réseaux sociaux. Pour éviter ce piège, une méthode consiste à ranger son téléphone dans une pochette ou une chaussette propre, puis à le poser à distance du lit. L'objectif n'est pas de protéger l'appareil, mais de rendre son accès moins automatique.

En éloignant le téléphone et en le plaçant hors de portée immédiate, on réduit la facilité avec laquelle on peut le saisir par réflexe.

Cette habitude peut aider à instaurer une routine plus calme avant le coucher, surtout lorsqu'elle s'accompagne de la désactivation des notifications.



Une feuille de papier journal pour faire mûrir un avocat plus vite

Couper un avocat trop tôt peut transformer la préparation d'un repas en véritable déception. Pour accélérer sa maturation, il existe une astuce peu connue : envelopper le fruit dans du papier journal et le conserver à température ambiante. L'éthylène déclenche plusieurs transformations dans l'avocat, notamment le ramollissement progressif de sa chair. En enveloppant le fruit dans du papier, on peut favoriser l'accumulation de ce gaz autour de lui, même si le résultat dépend de son degré de maturité initial. Pour accélérer davantage le processus, il est possible de placer l'avocat dans un sac en papier avec une banane mûre, qui produit également de l'éthylène.



Brèves Lifestyle



Le papier cuisson pour nettoyer un fer à repasser ?

Des traces brunes apparaissent parfois sous un fer à repasser après plusieurs utilisations. Elles peuvent provenir de résidus de tissu ou de produits textiles accumulés sur sa semelle. Avant de risquer de tacher un vêtement, mieux vaut nettoyer l'appareil avec une méthode adaptée à son revêtement. Lorsque le fabricant l'autorise, un chiffon doux légèrement humide, utilisé sur un fer débranché et complètement refroidi, constitue un premier réflexe simple. Pour les résidus tenaces, il est préférable de consulter les recommandations du fabricant plutôt que de frotter la semelle avec un matériau abrasif. La semelle d'un fer peut être endommagée par les éponges métalliques, les produits abrasifs ou certains nettoyants non adaptés. Il faut également éviter de manipuler l'appareil lorsqu'il est chaud ou branché.

Pourquoi les jeans ont-ils une petite poche en plus ?

Trop étroite pour accueillir un téléphone et peu pratique pour les pièces de monnaie, elle semble aujourd'hui n'être qu'un détail décoratif. Pourtant, sa présence remonte aux premiers modèles conçus pour les travailleurs au XIXe siècle. À l'origine, cette petite poche servait à ranger une montre à gousset, un accessoire courant à une époque où les montres-bracelets n'étaient pas encore répandues. Elle permettait de protéger l'objet des chocs et de limiter les risques de casse pendant le travail.

Le fabricant Levi Strauss l'a notamment popularisée sur ses pantalons en denim, contribuant à en faire un élément emblématique du jean traditionnel.



Une noix contre les rayures : l'astuce étonnante pour raviver un meuble en bois

Une simple noix pourrait-elle donner une seconde vie à une table marquée par le temps ?

Cette astuce maison consiste à frotter délicatement un cerneau de noix sur une petite rayure afin de la rendre moins visible.

Les huiles naturellement présentes dans le fruit peuvent assombrir temporairement la marque, notamment sur certains bois foncés.

Pour essayer cette technique, il suffit de casser une noix, de retirer le cerneau et de le passer doucement sur la rayure, dans le sens du bois.

Un chiffon doux permet ensuite d'essuyer l'excédent d'huile et d'observer le résultat.

À Genève, Sotheby's met aux enchères des montres qui racontent l'histoire de l'horlogerie

À Genève, Sotheby's réunit des pièces horlogères rares qui témoignent de plusieurs décennies d'innovation et de savoir-faire.

Entre montres de collection, complications mécaniques et modèles devenus emblématiques, les ventes de novembre 2026 illustrent l'attrait persistant des collectionneurs pour les grandes signatures de l'horlogerie.



LIFESTYLE

Des pièces rares signées par les grandes maisons

Les ventes horlogères genevoises de Sotheby's rassemblent des créations issues de maisons historiques telles que Patek Philippe, Rolex, Audemars Piguet et Vacheron Constantin, mais aussi de fabricants indépendants. Ces pièces se distinguent par leur rareté, leur conception technique et leur place dans l'évolution de l'horlogerie. La vente Important Watches, prévue les 8 et 9 novembre 2026, comprend notamment une montre de poche A. Lange & Söhne datant d'environ 1914.

Cette pièce en or rose associe plusieurs complications, dont un calendrier perpétuel, une répétition des quarts, une grande et une petite sonnerie ainsi que les phases de lune. Son estimation est comprise entre 500 000 et un million de francs suisses.

L'innovation mécanique au cœur des enchères

D'autres modèles témoignent de la diversité des approches horlogères. Une montre-bracelet Lange 1 en acier inoxydable, produite vers 1996, est estimée entre 150 000 et 300 000 francs suisses.

La pièce se distingue par une combinaison relativement rare de matériau, de design et de complications, dans une collection principalement associée à l'or.

La vente présente également une montre Millennium de George Daniels, réalisée en or jaune en 2001 et dotée d'un affichage de la date. Son estimation se situe entre 300 000 et 600 000 francs suisses.

L'horloger britannique est particulièrement reconnu pour son approche artisanale et ses contributions à la mécanique horlogère.

Ces pièces illustrent différentes périodes de création, depuis les mécanismes complexes du début du XXe siècle jusqu'aux montres contemporaines devenues recherchées par les collectionneurs.

Genève, place forte du marché des montres de collection

Genève conserve une place centrale dans le calendrier international des ventes horlogères. La présence de grandes maisons, de collectionneurs et de spécialistes contribue à faire de la ville un rendez-vous majeur pour les pièces rares.

Sotheby's y organise plusieurs ventes consacrées aux montres, dont une session Fine Watches programmée du 27 octobre au 10 novembre 2026 et une vente Important Watches en novembre.

Les pièces proposées couvrent différents styles et périodes, des montres classiques aux créations mécaniques plus complexes.

Au-delà des prix atteints, ces enchères témoignent de l'intérêt porté à l'histoire des manufactures, à l'authenticité des pièces et à la préservation d'un patrimoine technique et artistique.

Pour les collectionneurs, une montre ancienne ne se limite pas à un instrument de mesure du temps : elle peut aussi représenter un jalon dans l'évolution du design et de la mécanique.

La tendance du moment



Ballerines en shearling : les chaussures douillettes qui s'invitent dans le vestiaire hivernal



Cet hiver, les ballerines se réinventent dans une version plus enveloppante, habillée de shearling et de matières moelleuses. Entre élégance minimaliste et confort, ces chaussures plates revisitent un classique du vestiaire féminin pour l'adapter aux températures froides, sans renoncer au style.

Longtemps associée aux beaux jours, la ballerine poursuit sa transformation avec des versions pensées pour l'hiver.

Le shearling, une matière à l'aspect duveteux, apporte une dimension plus confortable à cette chaussure traditionnellement légère. Le résultat conserve la silhouette délicate de la ballerine tout en lui donnant une allure plus enveloppante.

Les maisons de mode déclinent cette tendance dans différentes interprétations. Alaïa propose notamment un modèle en suède marron rehaussé d'une boucle inspirée des babies.

Chez Gucci et Miu Miu, les ballerines fourrées s'inscrivent également dans cette recherche d'un équilibre entre sophistication et confort.

La tendance ne se limite pas au shearling. Certaines marques explorent d'autres matières douces, comme la laine d'alpaga, tandis que d'autres misent sur des finitions originales ou des détails décoratifs.

Céline décline ainsi la ballerine dans une version en laine d'alpaga, quand Jimmy Choo joue sur les contrastes et les ornements.

Cliquer sur l'image afin de lire la suite

R212

by L'ODJ

LA WEB RADIO
DES **MAROCAINS DU MONDE !**

PARIS
BRUXELLES
MONTREAL
NEW YORK
DUBAI
CASABLANCA
...

*Le Maroc
toujours avec vous !*

*D'ICI
OU D'AILLEURS
TOUJOURS
LE 212 !*



CHRONIQUE RADIO

Actualité, société
et décryptages



LE SALON MAROCAIN

Débats et discussions
autour du Maroc



212 MUSIC

Tendances, découvertes
et création musicale



LE 8ÈME JOUR

Réflexion et chroniques
autrement



iSTUDIO SONG

Talents, enregistrements
et productions



ÉCOUTEZ EN DIRECT

24H/24 • 7J/7



Sur notre site
LODJ.ma/radio



Sur tous vos écrans
PC, mobile, tablette



En live et en replay

SUIVEZ-NOUS AUSSI SUR



Facebook



Instagram



Apple Podcasts



Google Podcasts



Spotify



Deezer