7 Days Lifestyle
By Lodj
05-11-2026



Passer au dumbphone : comment vivre dans un monde fait pour le smartphone ?

Nike se lance dans la bijouterie avec une collection inspirée de son célèbre Swoosh

Mode : le manteau inspiré des années 1990 revient dans le vestiaire hivernal

SOMMAIRE

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

04
LIFESTYLE

05
BRÈVES
LIFESTYLE

08
LA TENDANCE
DU MOMENT

7Days By Lodj

Imprimerie Arrissala

PRÉSIDENT ARRISSALA SA : HASSAN SENTISSI EL IDRISSI
CEO DE L'ODJ MÉDIA : ADNANE BENCHAKROUN
DIRECTEUR DIGITAL & MÉDIA : MOHAMED AIT BELLAHCEN

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

Passer au dumbphone : comment vivre dans un monde fait pour le smartphone ?



À l'opposé du smartphone et de ses multiples applications, le dumbphone revient à l'essentiel : appels, SMS et peu de distractions. Une promesse de tranquillité dans un monde où tout passe par l'écran.
Vous êtes attablé à une terrasse de Casablanca.
Le café arrive, votre téléphone vibre.
Un message professionnel, trois vidéos, une promotion dont vous ignoriez avoir besoin.
Vous vouliez regarder l'heure.

Dix minutes plus tard, vous connaissez la routine matinale d'un inconnu à Lisbonne. Et si la solution tenait dans un petit téléphone à touches ?
Le dumbphone, ou téléphone basique, fait une promesse séduisante : appeler, envoyer des SMS, puis vous laisser tranquille.
Mais adopter cet objet dans un quotidien organisé autour des applications ressemble parfois à une escapade sans GPS. Libérateur ? Peut-être. À condition de préparer un peu le voyage.

Téléphone basique : pourquoi cette envie de déconnexion ?
Le dumbphone reprend les codes des mobiles d'avant le smartphone : petit écran, clavier physique et fonctions limitées.

Certains modèles proposent quelques outils supplémentaires, mais leurs possibilités varient. Derrière leur allure rétro se cache une envie très actuelle : retrouver un appareil qui demande moins d'attention.
Car le problème dépasse le nombre de notifications. C'est aussi ce réflexe de remplir chaque creux. Attendre un ami ? Faire défiler des vidéos. Patienter chez le coiffeur ? Consulter les réseaux. Même l'ennui doit désormais prendre rendez-vous.

Avec un téléphone basique, ces automatismes rencontrent un obstacle. Pas de fil infini à rafraîchir, pas forcément de plateforme vidéo à ouvrir. Le regard remonte.
On observe la rue, on termine une conversation, on laisse une pensée aller jusqu'au bout. Rien de spectaculaire.
Juste quelques moments qui cessent d'être immédiatement occupés.

Vivre sans smartphone : les petits obstacles du quotidien
Le romantisme des touches physiques rencontre pourtant vite la logistique. Comment retrouver une adresse reçue sur une messagerie ? Commander une course ? Utiliser une application bancaire ou présenter un billet numérique ?

Au Maroc, imaginez simplement un rendez-vous dont le lieu circule dans un groupe WhatsApp. Votre téléphone reçoit les appels, mais pas nécessairement la fameuse localisation. Vous voilà à demander : « Près de quelle pharmacie, exactement ? » Une scène familière, avec un supplément d'organisation.

WhatsApp, GPS et applications : vérifier avant d'acheter
Tous les téléphones à touches ne proposent pas les mêmes services. Et une ancienne fiche produit peut induire en erreur : HMD précise notamment que la disponibilité de WhatsApp sur ses appareils sous KaiOS était limitée au début de 2025 pour certains utilisateurs déjà connectés.
Il faut donc vérifier la compatibilité actuelle du modèle envisagé, plutôt que se fier à la présence d'une icône sur une photo.
Même vigilance pour les démarches qui nécessitent une application, une validation bancaire ou un outil professionnel. Avant de changer d'appareil, mieux vaut identifier les usages réellement indispensables. Le téléphone idéal sur une terrasse ne l'est pas forcément au moment de confirmer un paiement.

Déconnexion numérique : trouver un compromis qui tient
Inutile, cependant, de transformer l'expérience en épreuve d'endurance. Une première soirée, puis un dimanche avec un téléphone basique peuvent aider à repérer ce qui manque vraiment. Prévenir ses proches, noter une adresse et préparer son trajet rendent aussi l'essai moins acrobatique.

Brèves Lifestyle



Beauté : trois nouvelles tendances scientifiques transforment la recherche, de la peau au cerveau

La recherche cosmétique évolue vers une approche plus globale de la beauté.
Au-delà de l'apparence de la peau, les scientifiques s'intéressent désormais aux mécanismes biologiques et aux interactions entre le corps et le cerveau.
Les recherches sur le vieillissement cellulaire, le microbiome cutané et les mécanismes de réparation de la peau ouvrent de nouvelles perspectives pour développer des soins plus ciblés et personnalisés. Les liens entre stress, émotions et santé cutanée suscitent également un intérêt croissant. Cette approche pourrait favoriser des soins associant bien-être psychologique et santé de la peau.



Étendoir à linge : la méthode de l'arc-en-ciel pour mieux organiser son séchage

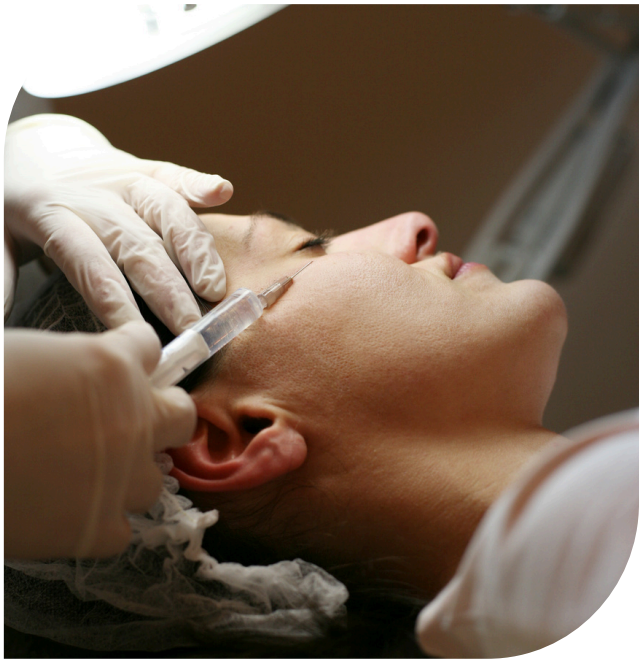
L'organisation du linge sur un étendoir peut jouer sur la circulation de l'air entre les vêtements.
Une méthode appelée « arc-en-ciel » propose de classer les pièces selon leur taille, en réservant le centre aux articles les plus longs et les extrémités aux plus petits.
Le principe est simple : les draps, pantalons et grandes serviettes sont installés au milieu de l'étendoir.
Les chemises, pulls légers et t-shirts prennent place de part et d'autre, tandis que les chaussettes, sous-vêtements et torchons sont disposés aux extrémités.
L'ensemble dessine une forme de courbe, d'où le nom de cette technique. Cette organisation permet de répartir les pièces selon l'espace dont elles ont besoin et d'éviter que les plus longues encombrent les côtés.



Parfums de saison : quand chaque fragrance raconte une histoire personnelle

Les parfums de la nouvelle saison mettent à l'honneur des compositions qui dépassent la simple recherche d'une senteur agréable.
Entre émotions, souvenirs et identité, les fragrances s'affirment comme un moyen d'expression personnel.
Les créations olfactives jouent sur les associations de notes florales, boisées, épicées ou gourmandes.
Chaque composition cherche à susciter une émotion particulière, à rappeler un souvenir ou à traduire une ambiance, transformant le parfum en véritable expérience sensorielle.
Le choix d'une fragrance dépend désormais autant des préférences personnelles que des tendances.

Brèves Lifestyle



Botox préventif : faut-il commencer avant l'apparition des rides ?

Le Botox préventif séduit les personnes souhaitant retarder l'apparition des rides d'expression. Pourtant, les spécialistes rappellent que la décision dépend davantage de l'état de la peau et des mouvements du visage que de l'âge seul.
Le Botox agit en réduisant temporairement l'activité des muscles responsables des rides d'expression, notamment sur le front et autour des yeux.
Son utilisation préventive doit être évaluée individuellement, car son efficacité à long terme pour empêcher l'apparition des rides reste insuffisamment démontrée.
Avant toute injection, une consultation avec un médecin qualifié est essentielle. L'exposition solaire, la génétique et les habitudes de vie influencent également le vieillissement cutané.

Lavage des cheveux à la coréenne : une routine pour une chevelure plus saine

Venue de Corée du Sud, une méthode de lavage capillaire séduit les adeptes de beauté.
Son principe : privilégier la santé du cuir chevelu, l'hydratation et des gestes doux pour préserver la brillance et la vitalité des cheveux.
Venue de Corée du Sud, une méthode de lavage capillaire séduit les adeptes de beauté.
Son principe : privilégier la santé du cuir chevelu, l'hydratation et des gestes doux pour préserver la brillance et la vitalité des cheveux.
Après le lavage, un après-shampoing ou un masque hydratant est appliqué sur les longueurs et les pointes. Le séchage s'effectue délicatement, en évitant les frottements et les températures excessives.





Cuisine : pourquoi congeler le gingembre avant de le râper facilite sa préparation

Le gingembre apporte une saveur particulière aux marinades, aux soupes et aux boissons chaudes. Mais sa forme irrégulière et ses nombreuses petites ramifications rendent parfois sa préparation peu pratique. Une astuce consiste à le conserver au congélateur pour faciliter son utilisation au quotidien.
Une fois congelé, le gingembre devient suffisamment ferme pour être râpé facilement à l'aide d'une râpe fine.
Il est alors possible d'obtenir de petites quantités directement au-dessus d'un plat, sans devoir découper toute la racine.

Nike se lance dans la bijouterie avec une collection inspirée de son célèbre Swoosh



LIFESTYLE

Connue pour ses sneakers et son univers sportswear, Nike investit un nouveau terrain avec une première collection de bijoux.

Colliers, bracelets, bagues et boucles d'oreilles déclinent les symboles de la marque dans des créations en argent et en vermeil d'or, à la croisée du streetwear et de la bijouterie contemporaine.

Le Swoosh s'invite dans l'univers des bijoux
Nike étend son territoire au-delà des vêtements et des chaussures avec une ligne d'accessoires qui reprend les codes visuels de la marque.

Au centre de cette collection, le célèbre Swoosh se transforme en élément décoratif, intégré à des bijoux conçus pour être portés au quotidien.

La gamme comprend notamment des chaînes fines, des bracelets, des bagues et des colliers ornés de plaques portant la mention « Just Do It ».

Les pièces associent l'identité sportive de Nike à une esthétique plus épurée, avec des finitions en argent sterling et en vermeil d'or 14 carats.

Des accessoires pensés pour différents styles
La collection joue sur plusieurs interprétations du logo emblématique.
Certains modèles privilégient la discrétion, avec de petits Swoosh intégrés aux chaînes, tandis que d'autres affichent plus directement les références à l'univers de la marque.

Ces bijoux peuvent se porter seuls ou être associés à d'autres accessoires pour créer des superpositions. Une approche qui permet de reprendre les codes de Nike sans nécessairement adopter une tenue entièrement sportswear.

En investissant le secteur de la bijouterie, la marque prolonge ainsi son identité dans un domaine où les logos et les références à la culture urbaine occupent une place importante.

Quand le sportswear rencontre la bijouterie
Cette collection illustre le rapprochement entre la mode sportive et les accessoires traditionnellement associés à la bijouterie. Les symboles issus de l'univers des sneakers deviennent des éléments stylistiques à part entière, qui peuvent accompagner des tenues variées.

Nike cherche ainsi à faire vivre son identité au-delà des terrains et des chaussures, en proposant une autre manière d'arborer son emblème.

La marque indique que cette collection est disponible sur son site officiel et via l'application SNKRS.

La tendance du moment

Mode : le manteau inspiré des années 1990 revient dans le vestiaire hivernal



Les silhouettes sobres et structurées associées aux années 1990 continuent d'inspirer la mode contemporaine.
Pour l'automne-hiver 2026-2027, les manteaux aux lignes épurées côtoient des pièces plus volumineuses, tandis que les matières et les coupes rétro permettent de renouveler les tenues de saison.
Les années 1990 restent une référence importante pour les créateurs et les amateurs de mode.
Leur esthétique, souvent caractérisée par des silhouettes minimalistes, des coupes nettes et des couleurs faciles à associer, continue d'influencer les collections contemporaines.
Le manteau constitue l'une des pièces les plus adaptées à cette réinterprétation.
Long, droit ou légèrement structuré, il permet de composer une silhouette élégante sans multiplier les détails.
Les versions noires, grises, brunes ou beiges s'inscrivent particulièrement bien dans cette approche, grâce à leur facilité d'association avec les pièces du quotidien.
Cette sobriété ne signifie pas pour autant que les modèles doivent manquer de caractère. Les proportions, le choix du tissu et la construction des épaules suffisent à donner une identité à un manteau, même lorsque sa palette reste neutre.
Les fausses fourrures enveloppantes, les modèles oversize et les manteaux en cuir figurent également parmi les propositions mises en avant dans les collections.

Ces différentes silhouettes permettent de jouer sur les contrastes. Un manteau long et structuré peut accompagner un pantalon ample et des chaussures plates, tandis qu'un modèle plus volumineux se marie avec des pièces ajustées pour équilibrer les proportions.

Cliquer sur l'image afin de lire la suite

L'ODJ MÉDIA PRÉSENTE

I-Song

Enfin, le monde nous écoute !

Plus de 450 morceaux en français, en arabe et en anglais

Du slam au rap, en passant par le jazz

*Écrits et composés dans les studios de **L'ODJ Média***



Spotify® | Deezer® | Apple Podcasts®

Et bien d'autres plateformes mondiales

I-Song : la musique voyage sans frontières.