

- MINIMALISME OU SLOW LIVING : POUR UN MODE DE VIE SAIN ET SEREIN
- LE « FLAT CROISSANT », CETTE NOUVELLE GOURMANDISE QUI ENFLAMME TIKTOK

# 7DAYS LIFESTYLE

24-07-2024



PLAISIRS ESTIVAUX : À LA RECHERCHE  
DE L'ÉQUILIBRE PARFAIT ENTRE  
AVENTURE ET DÉTENTE



# صبن وقيس

# Le « Flat Croissant », cette nouvelle gourmandise qui enflamme TikTok



## Simple et irrésistible

Le principe du « flat croissant » est relativement simple : il s'agit de prendre un croissant traditionnel, de l'aplatir au maximum, puis de le toaster dans une poêle avec un peu d'huile.

Cette préparation modifie la texture du croissant, le rendant plus croustillant et croquant, ce qui semble ravir les amateurs de douceurs. En boulangerie, cette version revisitée du croissant se vend à des prix variant jusqu'à 5 dollars aux États-Unis.

Les adeptes de cette tendance n'hésitent pas à ajouter divers toppings sucrés tels que du miel, du coulis de fraise, du chocolat, voire des cacahuètes, transformant le croissant en une véritable gourmandise.

## *Une nouvelle tendance gourmande*

Le « flat croissant », ou « croissant plat », est devenu l'une des dernières sensations virales sur les réseaux sociaux, particulièrement sur TikTok, où le phénomène a pris une ampleur considérable.

Avec plus de 80,7 millions de publications associées au terme, cette nouvelle tendance culinaire suscite un engouement important, alimenté par des recettes de plus en plus créatives et sucrées.

Ce phénomène rappelle d'autres innovations culinaires passées, telles que le « brookie » (mélange de brownie et cookie) ou le « crookie » (fusion de croissant et cookie).

Un dessert à consommer avec modération. Toutefois, cette tendance suscite des inquiétudes parmi les nutritionnistes. Les « flat croissants » sont riches en sucre, en sel, et en acides gras saturés.

L'ajout de toppings sucrés et la cuisson dans l'huile augmentent considérablement leur charge calorique et leur teneur en sucre, rendant ce délice encore plus énergétique.

Cette mode est principalement due à des stratégies marketing visant à attirer les amateurs de sucreries. Le danger réside dans le fait que ces produits peuvent facilement faire dépasser les apports journaliers recommandés en sucre.

Cependant, rien n'est interdit dans le cadre d'une alimentation équilibrée, et il est possible de savourer ces « flat croissants » avec modération.

## Minimalisme ou Slow Living : pour un mode de vie sain et serein



La vie d'un minimaliste est un style de vie qui consiste à se libérer du superflu pour ne se concentrer que sur l'essentiel. Un mode de vie de plus en plus recommandé par les spécialistes qui impacte positivement la biochimie du cerveau ainsi que notre environnement y compris les relations sociales.

Avant de devenir une philosophie de vie dont les pratiquants se multiplient de plus en plus, le minimalisme est un courant artistique qui remonte aux années soixante aux États-Unis. Un style qui favorise la simplicité, la sobriété tout en choisissant l'essentiel au lieu du superflu, la qualité au lieu de la quantité. Cet art a inspiré plusieurs personnes à devenir des "minimalistes".

Les adhérents à cette philosophie sont en constante croissance, elle est vantée partout sur les réseaux sociaux. Des études scientifiques démontrent également l'impact positif de ce style de vie sur l'atteinte d'un bien-être mental.

Un moyen efficace pour diminuer la charge mentale responsable du stress et de l'anxiété à travers la réorientation de la focalisation psychosensorielle. Florian Richard du blog Minimalisme souligne que le minimalisme permet de se concentrer sur l'essentiel, ce qui est le plus important.

Il permet d'économiser non seulement de l'argent mais également du temps et de l'énergie, ce qui permet de ralentir le rythme de sa vie et donc de bénéficier de plus de liberté et de légèreté d'esprit.

## Polémique autour de l'influenceuse française Sam Peyton à Marrakech

L'influenceuse française Sam Peyton, de son vrai nom Samantha Jacquelinet, est au centre d'une polémique après avoir été accusée de menaces et d'insultes envers deux adolescentes à Marrakech. L'incident, qui s'est déroulé dans un hôtel de la ville, a rapidement fait le tour des médias sociaux, suscitant l'indignation et des appels à la responsabilité des influenceurs en ligne.

L'affaire soulève des questions sur l'impact des comportements des personnalités publiques sur leur jeune public et la nécessité de normes éthiques dans l'utilisation des plateformes numériques. Les autorités locales mènent actuellement une enquête pour faire la lumière sur les événements.

## Saad Lamjarred dément sa participation au film « Qalb 6/9 »

Saad Lamjarred, la célèbre star marocaine, a récemment pris la parole pour clarifier les rumeurs concernant sa participation au film « Qalb 6/9 ». Sur son compte Instagram, il a démenti toute implication dans ce projet, contrariant les attentes de nombreux fans. Cette clarification a suscité diverses réactions sur les réseaux sociaux, certains exprimant leur déception, tandis que d'autres soutiennent l'artiste dans ses choix professionnels. L'affaire illustre l'importance des réseaux sociaux dans la communication entre les célébrités et leur public, ainsi que la rapidité avec laquelle les informations peuvent se propager et influencer l'opinion publique.

### Meanwhile, sur Facebook



## Netflix dévoile la bande-annonce de la nouvelle saison d'"Emily in Paris"

Netflix a dévoilé la première bande-annonce de la saison 4 d'"Emily in Paris" ce lundi 22 juillet. La série, mettant en vedette Lily Collins dans le rôle de l'américaine Emily Cooper, continue de plonger les spectateurs dans un Paris idéalisé. Dans cette nouvelle saison, Emily, fraîchement célibataire, tente de tourner la page sur ses relations tumultueuses avec Gabriel et Alfie. Les fans retrouveront les personnages emblématiques de la série, tels que Sylvie et Mindy, et découvriront de nouveaux lieux comme Rome et Megève. La saison sera diffusée en deux parties, le 15 août et le 12 septembre, conformément à la nouvelle stratégie de Netflix de séparer les saisons pour maintenir l'intérêt des abonnés.

## Marrakech en larmes : Saadia Louk, l'étoile éteinte du cinéma marocain

Ce mercredi 24 juillet, le cinéma marocain est en deuil avec la disparition de Saadia Louk, actrice emblématique de Marrakech. Réputée pour ses rôles marquants et sa contribution à la culture marocaine, elle a laissé une empreinte indélébile dans le cœur de ses admirateurs. Sa carrière, qui s'étend sur plusieurs décennies, a été marquée par des performances poignantes dans des films et séries télévisées captivant le public marocain et international.

Son départ laisse un vide immense dans le paysage artistique du pays, soulignant l'importance de préserver et promouvoir l'héritage culturel marocain.

## Le divorce de Shaikha Mahra secoue les Émirates

La princesse Shaikha Mahra de Dubaï a annoncé son divorce via Instagram, provoquant une onde de choc médiatique aux Émirats. L'annonce survient deux mois après la naissance de leur premier enfant et a été faite de manière directe et énigmatique.

Cette décision, inhabituelle pour une affaire aussi privée, a suscité des débats sur ses raisons et ses implications.

Connue pour son engagement philanthropique et son influence en ligne, la princesse met en lumière les tensions au sein de la famille royale et le rôle croissant des médias sociaux dans les affaires personnelles des célébrités.

## Astrologie : voici l'âge idéal pour votre mariage selon votre signe astrologique

Vous vous interrogez sur l'âge idéal pour vous marier ? Découvrez quel est le moment optimal pour vous unir selon votre signe astrologique.



## Sofia Berbich contre-attaque : plainte pour diffamation sur les réseaux sociaux

Sofia Berbich, l'influenceuse marocaine aux milliers de followers, a décidé de contre-attaquer face aux commentaires diffamatoires qu'elle reçoit sur les réseaux sociaux. Elle a récemment publié sur Instagram une story montrant une copie de la plainte qu'elle a déposée contre ses détracteurs. Cette démarche courageuse vise à lutter contre la cyber-intimidation et à rappeler que les réseaux sociaux ne sont pas une zone de non-droit. Berbich, qui partage régulièrement des moments de sa vie personnelle et professionnelle, souligne l'importance de protéger sa réputation en ligne et d'encourager un comportement responsable parmi ses followers.

### Meanwhile, sur Facebook



## Adidas retire Bella Hadid, mannequin palestinienne, d'une pub controversée

Adidas a retiré le mannequin Bella Hadid, d'origine palestinienne, d'une campagne publicitaire pour la réédition des baskets SL72, associées aux JO de Munich de 1972 où un attentat anti-israélien avait eu lieu.

La marque a reconnu que la campagne pouvait raviver des souvenirs douloureux et s'est excusée pour la gêne occasionnée.

Bella Hadid, connue pour son soutien à la cause palestinienne, a été remplacée par d'autres personnalités comme Jules Koundé et A\$AP Nast.

# Plaisirs estivaux : à la recherche de l'équilibre parfait entre aventure et détente



L'été est souvent synonyme de liberté, de découverte et de repos bien mérité. Pour beaucoup, c'est la saison idéale pour échapper à la routine quotidienne et se ressourcer. Pourtant, trouver l'équilibre parfait entre l'aventure et la détente peut s'avérer être un véritable défi. Comment profiter pleinement de ces plaisirs estivaux sans sacrifier l'un pour l'autre ?

## **L'appel de l'aventure**

Pour les âmes aventureuses, l'été offre une myriade d'activités palpitantes. Les randonnées en montagne, les excursions en kayak, le parapente et le surf sont autant de moyens de ressentir l'adrénaline et de se connecter à la nature. Les amateurs de sensations fortes trouveront leur bonheur en explorant des paysages majestueux et en repoussant leurs limites personnelles.

L'aventure ne se limite pas aux exploits physiques. Les voyages à l'étranger permettent de découvrir de nouvelles cultures, de goûter à des cuisines exotiques et de s'immerger dans des traditions locales. Visiter des marchés colorés, participer à des festivals ou simplement se perdre dans les ruelles d'une ville historique sont des expériences tout aussi enrichissantes et mémorables.

## **L'art de la détente**

À l'opposé, l'été est aussi une invitation au farniente. Se prélasser sur une plage de sable fin, bercé par le bruit des vagues, lire un livre à l'ombre d'un arbre ou profiter d'une sieste bien méritée après un déjeuner en terrasse sont des plaisirs simples mais essentiels. La détente est un art qui permet de recharger ses batteries et de se recentrer.

Les spas, les séances de yoga en plein air, et les retraites bien-être sont de plus en plus prisés. Ces moments de relaxation profonde sont indispensables pour ceux qui souhaitent évacuer le stress accumulé au cours de l'année et retrouver un équilibre intérieur.

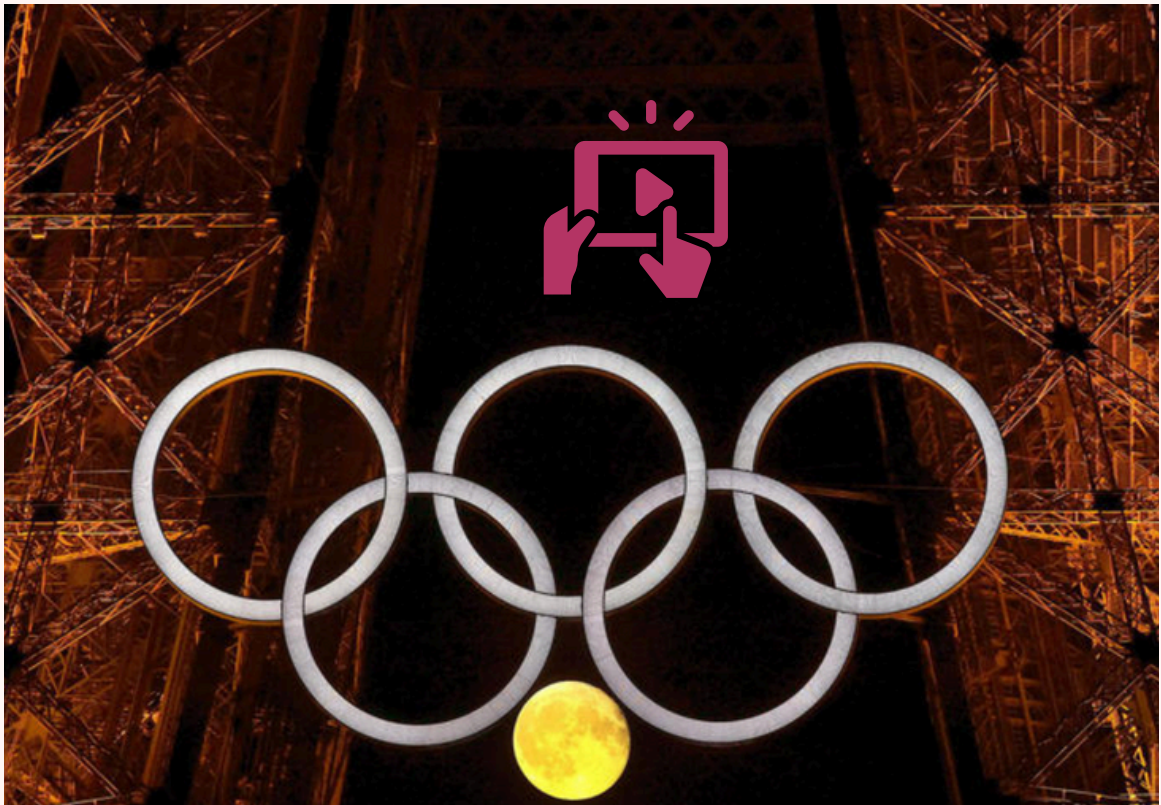
Alors, comment combiner ces deux aspects sans se sentir épuisé ou frustré ? La clé réside dans la planification et l'écoute de soi. Il est crucial de ne pas surcharger son emploi du temps. Alternier des journées actives avec des journées de repos permet de profiter pleinement de chaque expérience.

Prendre le temps de savourer chaque moment, qu'il s'agisse d'une randonnée époustouflante ou d'une après-midi passée à ne rien faire, est essentiel. La qualité prime sur la quantité. En intégrant des activités variées et en s'accordant des pauses régulières, on évite la fatigue et on maximise le plaisir.

# Magical Moment



## Lune Olympique : quand la Tour Eiffel s'illumine pour les JO 2024



**Des photographes talentueux ont capturé ce moment magique, suscitant l'admiration du public et des athlètes.**

**Les Jeux Olympiques de Paris 2024 inspirent non seulement les athlètes, mais aussi les photographes.**

**Depuis lundi, des images saisissantes de la pleine Lune alignée avec les anneaux olympiques suspendus sur la Tour Eiffel émerveillent le public.**

**Greg Martin, l'un des photographes ayant capturé cet instant magique, a rapidement vu ses clichés devenir viraux sur les réseaux sociaux.**

**La scène rare de la pleine Lune se glissant entre les anneaux olympiques a été immortalisée par plusieurs photographes.**

# I WEEK

L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



**+25.000**  
LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur :

[www.pressplus.ma](http://www.pressplus.ma)

      @lodjmaroc



SCAN ME!