

# illi.

**MAROCAINE LIBRE MODERNE**

25 DH - MAI 2013

N°18

**DOSSIER**

**BIEN DANS  
MON CORPS**

**J'ABORDE L'ÉTÉ  
SANS COMPLEXES**

**MINCEUR**

**LE BUSINESS  
DES RÉGIMES**

**REPORTAGE**

**LES HOMMES  
AIMENT LES  
RONDES**

*mode*

**ZHOR RAÏS**  
**PRÊTRESSE  
DU CAFTAN**

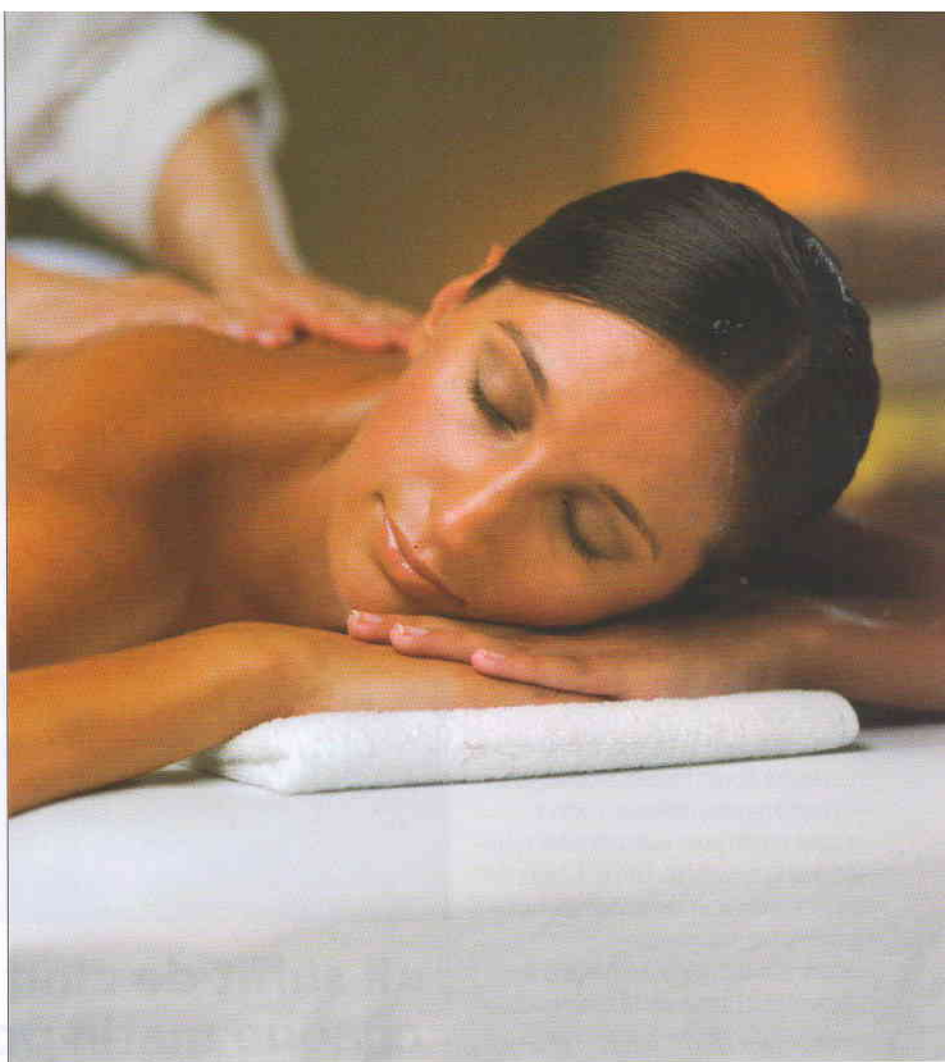


## EN INSTITUT

« L'électrostimulation musculaire par machine est une méthode de musculation sans effort et efficace contre le relâchement musculaire, qui permet d'afficher un corps ferme et tonique », confirme Houda El Araki, directrice du centre Kinespa à Casablanca. Mais elle ajoute qu'aucune machine au monde n'est « faiseuse de miracle ». Tout réside dans l'art de bien combiner deux actions : faire du sport et s'aider des machines. Cette combinaison est assurée par des instituts spécialisés. Chez Kinespa, le programme diffère selon la morphologie et les attentes des visiteurs. « Dans le cadre de cures personnalisées, nous proposons un programme composé d'exercices physiques, d'enveloppements au thé vert tonifiant, de séances d'électrostimulation en machine, d'ultrasons programme flaccidité... » Idem au Centre Sofia Bensouda où technologies de pointe, enveloppements et massages sont au menu.

### ■ Massage et enveloppement

Au So Spa du Sofitel Tour Blanche de Casablanca, le programme *Fondre grâce au Suprême moléculaire* vise aussi la fermeté du corps. Après un gommage et une séance de palper-rouler (on pétrit la peau pour activer la circulation lymphatique et veineuse), on procède à un enveloppement à base, entre autres, de feuilles de thé, de cacao et de tourmaline. Pendant que les activateurs agissent sur la peau, un spray à base de caféine est appliqué localement sur les zones qui nécessitent plus d'attention (culotte de cheval, bras). Après le rinçage, une crème de soin à base de cacao est appliquée sur le corps. Là encore, pas de promesse miraculeuse : « C'est un travail sur le long terme. Il faut se fixer un programme d'au moins trois mois, comprenant cinq séances de massage les 15 premiers jours, puis on diminue », explique Idriss Saoudi, directeur du spa. Conclusion : pour rester ferme, les recettes ne manquent pas. Tout est question de patience, d'effort et de régularité. Allez, hop, un peu de courage. ■



## LES CONSEILS DE SOFIA BENSOUDA

Kinésithérapeute, physiothérapeute et spécialiste en coaching corporel.

### Quel est le secret de la fermeté ?

Il faut apprendre à bien s'hydrater la peau dès le plus jeune âge. Une peau bien nourrie devient plus élastique. L'huile d'argan et les crèmes hydratantes doivent être appliquées régulièrement hiver comme été.

### Entre le massage et le « palper-rouler », quel est le plus efficace ?

En massant, l'huile nutritive pénètre mieux et les actions sur le corps stimulent le sang. C'est plus doux et plus agréable que le palper-rouler qui peut être douloureux pour certaines personnes.



### Quelle machine agit le mieux sur la fermeté du corps ?

La radiofréquence est un procédé très efficace. Dans mon institut, j'utilise la machine Alice qui agit sur la microcirculation. Le soin est doux et c'est une méthode de gymnastique passive qui peut agir sur l'intérieur des cuisses, les bras et les fesses. 45 minutes de machine équivalent à deux heures de gym. ■