

FEMMES DU MAROC

FEMMI

DOSSIER

Good vibes,
good life

Fantasmies

Les hommes
préfèrent-ils
les rondes ?

MODE, BEAUTÉ,
SPAS & LUXE

Une fin d'année
stylée

2021,
UNE SACRÉE ANNÉE

Cartier

Cartier



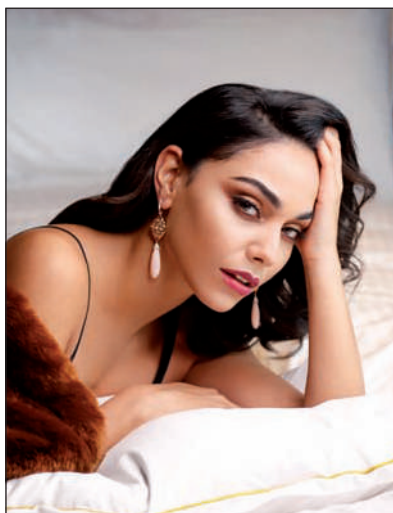


CHANEL

N°5



N°5
CHANEL
PARIS
PARFUM



EN COUVERTURE

Mannequin : **Chaima Waloufi**.
Make-up : **Kenza Lazrak**. Bijoux : **Azuelos**.
Photographe : **Lamia Lahbabi**

22



18



70

FIDMI

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 8 | Édito | 23 | It-girl
Lady Gaga |
| 10 | Actualités
Taghazout surf expo : première édition d'un salon innovant | 24 | Une ville, un style
Kyoto, ville rouge, ville chic |
| 15 | Coup de cœur
Un Noël chic avec Cartier | 26 | Cityguide |
| 16 | News beauté | 30 | Rétrospective |
| 18 | News mode
Les métiers d'art 2021 de Chanel | 36 | Maroc : des faits et des dates
Témoignages : ce qui les a marqué (e) en 2021 |
| 20 | Dress Code
Back to basic | 38 | Monde : une sacrée année |
| 21 | It-tendance
La robe blazer | 40 | Dossier
Good vibes : c'est décidé, on se fait du bien en 2022 |
| 22 | Lifestyle
Fêtes magiques | 48 | Comment rester positif au bureau ? |
| | | 50 | Le bonheur est dans l'assiette |



76



- 52 **People** : leurs secrets pour garder un good mood
- 58 Le tour du monde de la sagesse
- 60 **Culture**
Adopter une positive attitude à travers la lecture
- 62 **Parents**
Tout savoir sur l'éducation positive
- 66 **Lui et moi**
Booster la sensualité dans son couple
- 68 **Et si on en parlait**
Les rondes, objets de désir ?

Beauté

- 70 **Make-up**
Soir de fête
- 76 **Nouveautés**
- 78 **Bien-être**
Spas de luxe

Guide pratique

- 84 **Cuisine**
Dîner de fête
- 90 **Évasion**
Rabat, destination en vue
- 96 **Coaching de vie**
Tracez votre cap
- 98 **Santé**
Des solutions pour les désagréments intimes
- 100 **Auto**
- 102 **Flash infos**
- 104 **Carnet d'adresses**



FDM

Directrice de la publication : Zineb Taimouri. Direction artistique : Anas Tahri Ioutey. Secrétaire de rédaction : Khadija Alaoui.

Rédaction : Pauline Maisterra, Anas Yassine Collaborateurs : Lila Nour, Shéhérazade Tamime. Photographes : Nourredine Faddad, Brahim Taougar. Caractères Digital. Rédaction : Amal Asebriy, Ambra Lyazid. Technique : Marouane Awad, Hejar Bergui, Yassine El Araby, Marouane El Mouedden, Larbi Kaid. Sites Web : femmesdumaroc.com, moroccanladies.com, fun&zyn.com. Réseaux sociaux : @femmesdumaroc_officiel, @moroccanladiesofficial, @funandzyn. Directrice commerciale : Karima Zid. Chefs de publicité : Soumia Abounacer, Rachida Cheddani,

Houda Charaf. Chargée du support commercial : Khadija Loubane. Chargée retenue d'espace : Kaoutar Aounil. Tél. : 06.65.54.02.08/39. Publicité : Régie 3, 37, bd Abdellatif Ben Kaddour, 3^{ème} étage. Tél. : 212.5.22.95.02.80. Fax : 212.5.22.39.56.70. Abonnement et diffusion : Mustapha Idamia. Comptabilité : Houda Baakil. Agent administratif : Najma Bakkar. Directeur général : Khalid Bazid. Photogravure : Air Bleu. CTP/Impression : Idéale. Distribution : Sochepress. ISSN : 1113-6929. Dépôt légal : 82/1996. Dossier de presse : 28/95. M.F : 020-05. FDM est édité par Communication Économique, filiale du groupe Caractères. Autres publications du groupe Caractères : La Vie Éco, Maisons du Maroc, Nissae Mina Al Maghrib et Aujourd'hui le Maroc. Adresse : 18, boulevard Al Massira Al Khadra, Maârif, Casablanca. Tél. : 05.22.34.72.22. Fax : 05.22.39.96.23.





De l'art de n'en avoir rien à faire

2021 se termine comme s'est terminée 2020... dans le stress d'une épidémie dont on ne voit plus le bout. Entre fermeture des frontières et jauge dans les lieux publics, le variant Omicron nous renvoie au fond de nos inquiétudes. Au rythme des mutations de ce virus, nous allons bientôt finir toutes les lettres de l'alphabet grec de l'alpha à l'Omega. Un manque de visibilité perturbant qui demande beaucoup de résilience. Ces deux années très difficiles ont montré à quel point la force de caractère est primordiale pour préserver son équilibre physique et mental dans un monde devenu encore plus incertain.

De l'art de s'armer mentalement contre l'adversité de la vie, il y a toujours eu beaucoup de conseils donnés ici et là par les psychologues et les professionnels du développement personnel. Mais, le livre de Mark Manson, vendu à des millions d'exemplaires, fait exception et mérite de s'y intéresser car il prend le contrepied de la tendance de la perfection que la majorité préconise. Son titre sans équivoque *"L'art subtil de n'en avoir rien à faire"* invite à arrêter de focaliser sur les choses non essentielles dans notre vie et de nous soucier que des vrais problèmes. Car aujourd'hui, la société dans laquelle on vit développe en nous un penchant irrésistible vers le PLUS : plus d'argent, plus d'influence, plus de bonheur, plus de spiritualité ou plus d'amour. Du coup, toute difficulté aussi banale soit-elle impacte notre état émotionnel et nous pousse vers le négatif. Cette quête de la perfection difficilement atteignable par ailleurs complique notre existence et crée chez chacun d'entre nous des frustrations sans fin.

C'est comme si la vie était un train qui doit arriver à une station appelée bonheur où rien ne peut arriver de négatif. Cette chimère nous

rend faible devant l'adversité et malheureux dans notre vie. L'idée est donc d'accepter que la souffrance fasse partie de la vie, que les problèmes ne méritent ni notre stress ni nos émotions négatives, et qu'il faut plutôt les affronter avec courage et sérénité.

La deuxième idée est d'accepter le fait que nous ne sommes pas des êtres exceptionnels. Peut-être avons-nous été élevés dans le sentiment que nous sommes destinés à de grandes choses alors qu'en réalité nous sommes juste normaux et que nous ne marcherons jamais sur Mars ni inventerons un médicament miracle qui sauvera l'humanité. Cette

idée, qui nous ramène à la réalité, redonne à la notion d'estime de soi sa propre signification : reconnaître ses faiblesses et non se croire invincible. Enfin, avoir des valeurs réalistes et constructives que nous contrôlons comme la famille, l'honnêteté, la créativité et le dépassement de soi. En opposition à des tendances horriblement négatives comme la recherche du plaisir à tout prix par le biais de la drogue, de la malbouffe, ou la réussite matérielle, avec ses signes ostentatoires, qui nourrit notre ego et frustre les autres...

“ À L'AUBE DE LA NOUVELLE ANNÉE, RENDONS NOTRE VIE PLUS CHOISIE QUE SUBIE. ”

À la veille de cette nouvelle année, nous sommes vraiment invités à adopter ce mantra pour rendre notre vie beaucoup plus choisie que subie. Choisir ses combats et surtout ne se mettre que la pression que nous pouvons supporter pour atteindre les buts qui nous rendent vraiment heureux. Car la plupart du temps, nous sommes dans le même cas que Mark Manson qui dit à propos de son rêve d'être une Star : *"je n'aimais pas trop grimper, c'est juste que cela me plaisait d'imaginer le point culminant, j'aimais la récompense mais pas les efforts, je ne désirais pas le combat mais juste la victoire."*

Choisissez et ne subissez pas, bonne année 2022! ♦
 (*) *L'art subtil de s'en f** par Mark Manson, 188 pages, Ed. Eyrolles.



TERRA BOUSKOURA, UN PROJET UNIQUE DESSINÉ POUR VOTRE CONFORT

Entre ciel et verdure, la douceur de vivre est à l'honneur en toute saison à Terra Bouskoura, le premier projet au cœur de la ville verte à être certifié HQE, en plus d'avoir atteint le niveau « Exceptionnel ».

L'exclusivité du projet, conjuguée à l'élégance des lieux, représente la quintessence de ce que Terra Bouskoura peut offrir de meilleur pour vous.

1er PROJET LABELLISÉ
HQE DE LA VILLE VERTE

RÉVÉLATION DE LA 2^{ÈME} TRANCHE

TERRA
BOUSKOURA

PERLA
IMMOBILIER

05 20 19 42 19  

TAGHAZOUT SURF EXPO

Première édition d'un salon innovant !

Début 2022, un salon inédit ouvrira ses portes à Taghazout : Taghazout Surf Expo. Plus qu'une simple foire d'exposition, ce salon unique ambitionne, à travers une programmation riche et variée, de structurer et stimuler l'écosystème du surf au Maroc tout en faisant émerger de nouvelles opportunités de business. Entretien avec Rachid Moutchou et Said Bella, cofondateurs de Taghazout Surf Expo.

Qu'est-ce qui vous a poussé à lancer le premier salon du surf en Afrique, Taghazout Surf Expo ? En quoi consiste-t-il ?

Ce projet est né d'un constat : Taghazout et tous les spots de surf de la région d'Agadir sont connus des surfeurs du monde entier depuis des décennies. De petit village de pêcheurs à l'ambiance traditionnelle, Taghazout s'est peu à peu transformé en bourgade touristique offrant une panoplie de services répondant aux besoins des visiteurs venus profiter des vagues. Des surfshops aux surfcamps en passant par la restauration, les cours de surf, la location de matériel, les transports, les excursions, ... C'est tout une économie, plus ou moins formelle, qui s'est développée dans la région. Avec la crise sanitaire engendrée par la pandémie de Covid-19, la fragilité de ce tissu économique est apparue de façon flagrante. Nous sommes convaincus que les activités liées au surf participeront à la création d'emplois et de richesse dans la région. Aussi, ce projet ambitionne tout d'abord de structurer l'écosystème du surf au Maroc. Le salon constituera ainsi une plateforme de rencontres et d'échanges, favorisant l'émergence de nouvelles idées et opportunités de développement. Il permettra aussi de valoriser le potentiel du





“ACCESSIBLE, GRATUIT ET OUVERT À TOUS, TAGHAZOUT SURF EXPO CONSTITUERA UN ÉVÉNEMENT CULTUREL MAJEUR.”

littoral marocain et d'accroître la visibilité de Taghazout et de la région en tant que destination phare du surf dans le monde.

À qui est-il destiné ?

Le salon est ouvert à tous, sportifs, amateurs, professionnels de l'industrie du surf et grand public. Sur le plan économique, il représente une opportunité inédite pour les professionnels du surf, les investisseurs, les porteurs de projet, et, plus largement, les organismes publics et privés liés au sport et au tourisme qui se rencontreront, échangeront et noueront des partenariats. Des ateliers et des speed meetings organisés avec divers acteurs comme l'ONMT et le CRT pour le tourisme ou le CRI et l'AMITH pour l'industrie sont prévus et permettront aux professionnels et aux jeunes créateurs d'affiner

ou de développer ainsi leurs projets. Sur le plan sportif, nous avons tenu à nous démarquer des compétitions. Ce n'est pas notre vocation et ce n'est pas notre objectif. En revanche, nous avons tenu à intégrer la Fédération royale marocaine de surf et de bodyboard (FRMS) dans le projet. Grâce à son précieux concours, le public pourra rencontrer de grands noms du surf et du bodysurf tels que les champions Ramzi Boukhiam et Brahim Iddouch ainsi que des personnalités comme Hassan Fekkak, directeur technique du Comité national olympique.

Taghazout Surf Expo propose également une programmation artistique variée avec des créations inédites de jeunes artistes marocains talentueux. Il offrira également des concerts chaque jour. Car, même si le surf est avant tout un sport, c'est aussi toute une

culture qui se manifeste à travers la mode, la musique, la peinture, etc. On peut même parler d'un véritable mode de vie proche de la nature et des éléments. Dans ce sens, le salon prévoit un programme d'ateliers en direction de la jeunesse sur des thématiques artistiques et environnementales. Des cours de yoga et des initiations au surf seront aussi organisés quotidiennement et ouverts au plus grand nombre. En résumé, l'idée est que chaque visiteur du salon puisse y trouver une activité ! Accessible, gratuit et ouvert à tous, Taghazout Surf Expo constituera un nouvel événement culturel majeur au profit des habitants de la région.

Quelle est sa particularité ?

Sa particularité, par rapport aux autres événements du genre dans le monde, est justement qu'il s'agit d'un événement à plusieurs dimensions. Ce n'est pas uniquement une foire/expo destinée aux professionnels. Ce n'est pas non plus un festival. Et ce n'est pas un colloque scientifique. C'est tout cela à la fois et bien plus encore ! Mais c'est surtout une première au Maroc et sur le continent africain. Nous avons recensé trois autres événements du genre dans le monde, le plus ancien étant à Orlando aux États-Unis, le deuxième en Italie et le troisième au Portugal. Chacun a son identité et son public. Mais, Taghazout Surf Expo ●●●

●●● est le seul à proposer une programmation aussi complète. Nous pensons que le Maroc, et en particulier la région de Taghazout, a toute la légitimité pour organiser un tel événement international dédié au surf.

Parmi les axes qui seront développés lors du salon, vous allez présenter les résultats de recherches entamées en juillet dernier décryptant l'évolution historique, urbaine, architecturale et sociale de Taghazout. Quel en est l'objectif ?

En effet, l'aspect scientifique revêt une importance particulière dans la conception de Taghazout Surf Expo. Ce programme est le fruit d'une collaboration étroite entre le Lab-réseau ULYSSE (Belgique) et le laboratoire de recherche sur les langues et la communication de l'Université Ibn Zohr d'Agadir. Des chercheurs belges et marocains ont ainsi entamé des études sur le territoire de Taghazout afin de déterminer l'impact du surf sur les plans sociologiques, urbanistiques, environnementaux, etc. L'objectif est de pouvoir dresser un tableau le plus complet possible du contexte, dans ses aspects positifs comme négatifs, afin de réfléchir aux perspectives de développement durable pour le territoire. Nous sommes très fiers de pouvoir présenter les résultats de ces recherches durant le salon. C'est aussi l'une des particularités de l'événement.

Pour vous, quel est l'impact socio-économique du surf dans la région ?

Le surf a transformé la région sur tous les plans que ce soit au niveau économique, social ou encore architectural. Nous constatons que de plus en plus de jeunes s'investissent dans les activités liées au surf (les cours de surf, le shaping, la création de marques de surf wear mais aussi l'hébergement, la restauration, ou encore des métiers liés à l'image (photo, vidéo, web) avec l'essor des réseaux sociaux). En somme, c'est tout un écosystème



QUELQUES DÉTAILS SUR TAGHAZOUT SURF EXPO

Installé à proximité d'Anchor Point, spot de surf iconique de la baie de Taghazout, prisé par les surfeurs du monde entier, Taghazout Surf Expo s'étalera sur plus de 4.000 m². 35 exposants sont attendus et un programme riche et varié est prévu [surf, ateliers, speed meetings, concerts, créations inédites, recherches scientifiques, etc.] Le salon est co-organisé par l'association Taghazout Surf Expo et le Conseil Régional du Tourisme Sous Massa (CRT SM), soutenu par l'ONMT et en partenariat avec la Fédération Royale Marocaine de Surf, la Société de Développement Régional du Tourisme Sous Massa, le Centre Régional d'Investissement Sous Massa, la commune de Taghazout ainsi que le programme Madaéf Eco6.

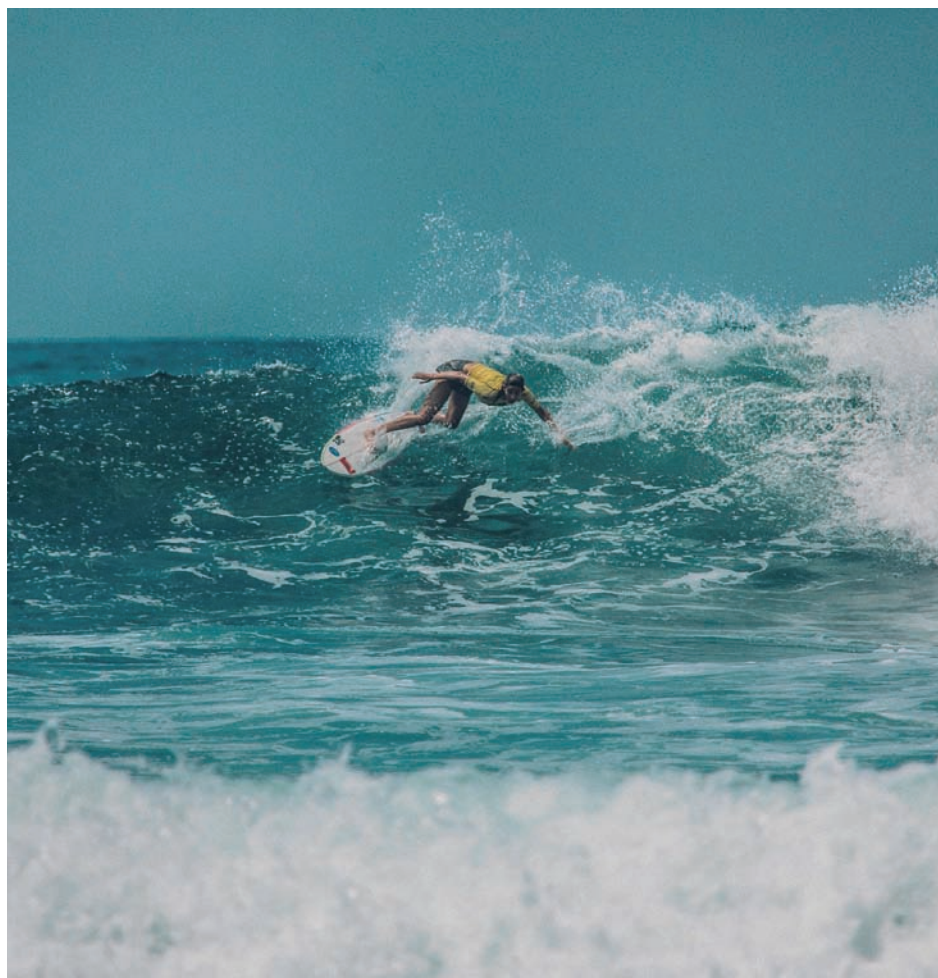
qui tourne autour du surf et qui fait vivre de nombreuses familles dans la région. À travers cet événement, et notamment son volet scientifique, notre objectif est ainsi de mettre en lumière cet impact, de le mesurer et de proposer des pistes de réflexion pour faire du surf un levier de développement durable et responsable dans la région.

Quelle est la place de la femme dans le surf ? D'après vous, que leur a apporté et permis ce sport ?

Les femmes ont toute leur place dans le surf et sont de plus en plus nombreuses à pratiquer ce sport. Bien sûr, les clichés sexistes sont encore courants dans le milieu et des progrès restent à faire, notamment en

termes de représentation dans les institutions. De plus en plus d'athlètes féminines se font remarquer dans les circuits internationaux en imposant leur style. Le surf, c'est une certaine image du dépassement de soi par la confrontation aux éléments et sur ce plan, de nombreuses surfeuses sont reconnues pour leurs performances à l'égal des hommes. D'ailleurs en 2019, la World Surf League (WSL), organisatrice du circuit professionnel mondial de surf, a décidé d'instaurer l'égalité des primes de résultats entre les genres, une grande victoire pour les surfeuses et un exemple à suivre...

Au Maroc, nous pensons qu'il faut encourager la pratique du surf chez les jeunes filles car il y a un potentiel énorme ! Le Royaume a lui aussi ses figures de proue en matière de surf féminin, nous pensons notamment à Fatima Zahra Berrada qui a été la première marocaine à représenter le pays lors d'une compétition internationale ou encore à Maryam El Gardoum, 5 fois championne du Maroc. D'ailleurs, le salon accueillera, avec le concours de la FRMS, Liliya Tebbai, 18 ans, championne du Maroc qui a représenté le pays aux derniers championnats du monde au Salvador, et Ranya Squalli, 14 ans, qui vient d'être sacrée triple championne junior du Maroc. Ces deux



jeunes talents sont très prometteurs ! Elles ont des ambitions internationales et seront, sans nul doute, les ambassadrices du surf féminin au Maroc dans les prochaines années.

Selon vous, quels enjeux sportifs actuels et futurs se jouent-ils ?

Le principal enjeu aujourd'hui au Maroc est d'élargir la base des pratiquants et pratiquantes du surf afin de faire émerger de nouveaux talents qui pourront participer aux compétitions internationales et ramener des titres au Royaume. Sur ce plan, nous sommes convaincus que le Maroc dispose d'un potentiel important de compétiteurs. Nous tenons d'ailleurs à saluer le travail important des nombreuses associations locales qui permettent à des jeunes de toutes origines sociales de s'initier au surf. Les nombreuses compétitions organisées par ces associations et la FRMS dans tout le pays sont indispensables pour repérer les nouveaux talents. Mais il faut aussi encourager les sponsors privés à s'engager dans ce sport pour accompagner les champions de demain. En effet, entre le matériel et les voyages aux quatre coins du monde, le surf est un sport qui peut se révéler très coûteux lorsqu'il est pratiqué à haut niveau. Ainsi comme dans d'autres disciplines, l'argent est un critère décisif pour atteindre les sommets de la compétition. ♦

www.taghazoutsurfexpo.com

GASTRONOMIE

Une escale au Triana



Il existe des endroits au Maroc, où le temps d'un instant, on se sent un pied au Maroc et l'autre sur la rive opposée, en Andalousie. Chaouen ou Chefchaouen, la plus andalouse des villes marocaines, construite à travers les différentes vagues de migrants andalous, en est la parfaite illustration. Ce n'est donc pas

un hasard, si le Triana, restaurant gastronomique ouvert récemment à Chefchaouen porte le nom du quartier marchand le plus célèbre de Séville, capitale andalouse. Au Triana, on mange andalou, au son de guitares mais on n'oublie pas pour autant que l'on est au nord du Maroc : les chefs mélangent harmonieusement saveurs et mets méditerranéens pour vous concocter le meilleur des deux rives dans une ambiance feutrée, décorée avec soin et sobriété à l'intérieur ou sur la magnifique terrasse panoramique donnant à la fois sur la rivière Ras El Ma et les montagnes sentinelles de la Sainte-Chaouen.

Restaurant Triana: ouvert 7/7 jours de 8h à 23h
Instagram : resto.triana. Facebook : Triana chefchaouen.
Whatsapp : 06.65.70.05.04
Fixe : 05.39.98.98.99. Mail : info.triana@gmail.com
Site web : www.triana.ma

VENTE AUX ENCHÈRES

“Un Hiver Marocain” à La Mamounia

La maison Artcurial Maroc organise le 30 décembre à Marrakech la 5^{ème} édition de la vente événement “Un Hiver Marocain” à La Mamounia, le rendez-vous incontournable des amateurs d'art.

La vacance de cette édition se divise en trois chapitres : Majorelle & ses Contemporains qui dévoilera des œuvres d'artistes tels que Dinet, Ackein, Boutet de Monvel ou encore Roubtsoff, le chapitre Art Moderne & Contemporain, qui présentera des artistes qui ont marqué le XX^{ème} siècle, au Maroc et dans le monde : Chaïbia, Melehi, Gharbaoui ou encore El Glaoui ainsi que Chagall, Picasso, Matisse ou Miró et enfin le chapitre Art Contemporain Africain qui mettra en avant une sélection d'artistes modernes établis et de la scène contemporaine. Cet événement qui “conforte” la place qu'occupe Marrakech aujourd'hui sur

le marché de l'art, proposera également à la vente des photographies de Malick Sidibé et Seydou, actuellement présentées au Musée Mohammed VI à Rabat.

“Nous sommes très heureux de revenir dans ce magnifique écrin qu'est la Mamounia pour cette nouvelle session d'un Hiver Marocain.



Pour Majorelle et ses contemporains, cette session dévoilera des œuvres rares et historiques de Boutet de Monvel, Ackein, Dinet et Majorelle”, explique Olivier Berman, directeur d'Artcurial Maroc. Et d'ajouter: “L'art moderne et contemporain réunit des artistes de différents horizons dans un même catalogue. Ils sont marocains tels que Chaïbia et Melehi, africains à l'exemple d'Aboudia ou encore Sidibé et enfin Chagall, Picasso, Matisse et Miró. Ils sont pour la première fois présentés dans une vente aux enchères au Maroc”.

Du mercredi 15 décembre au jeudi 17 décembre 2021, de 11h à 20h, une préexposition publique aura lieu à la Galerie Venise Cadre Casablanca.

25, Bd Moulay Rachid, Casablanca 20250, Maroc.
Exposition publique à Marrakech : du dimanche 26 au mercredi 29 décembre 2021, de 11h à 20h. Jeudi 30 décembre 2021, de 11h à 13h. La Mamounia Marrakech
Vente aux enchères : Jeudi 30 décembre 2021 à 16h. La Mamounia, Marrakech.



INCLUSION SOCIALE

Les 20 ans du Centre Noor

Inauguré en 2001 par SM le Roi, le Centre Hospitalier Noor (CHN), initiative de l'Amicale Marocaine des Handicapés (AMH) a permis, tout au long de ses vingt années d'activité de réaliser plus d'un million d'actes au profit de quelque 106.000 personnes leur permettant ainsi de gagner en autonomie. Premier et plus grand centre de rééducation et de réadaptation fonctionnelle en Afrique du Nord, le CHN de Bouskoura n'a cessé de s'agrandir, de se moderniser et d'ouvrir de nouveaux services tandis qu'un deuxième centre s'ouvrait à Khouribga.

Une future unité de gériatrie est dans le pipe, et devra proposer l'accompagnement médical et paramédical des personnes âgées, ce qui constituera ainsi une véritable première au Maroc ! Ce projet nécessite toutefois l'implication et la mobilisation de tous. “C'est grâce à votre soutien et votre confiance que nous sommes arrivés jusqu'ici donc MERCI. Continuez ce chemin avec nous et soyons tous ensemble acteurs du changement en faveur d'une société plus juste et plus inclusive”, exhorte Amina Slaoui, présidente de l'AMH.

coup de cœur

PAR LA RÉDACTION



UN NOËL CHIC

En plus des montres et des bijoux, parfums, lunettes, sacs et petite maroquinerie, Cartier propose également tout un catalogue de beaux objets pour la maison -ou pour soi-, parcourus des motifs iconiques de la maison. Ce qui les relie ? Un même sens du détail, une parenté de style identifiable au premier coup d'œil et le choix de matières luxueuses : porcelaine biscuit, papier délicat, cachemire ou encore bois laqué. La panthère par exemple... Elle avance, magnétique, saisie de profil. Elle est représentée entre deux cyprès, fidèle au dessin figurant sur un nécessaire offert par Louis Cartier à Jeanne Toussaint en 1917. Entré dans la légende de la maison, ce motif court tout au long

d'une collection d'objets de style qui signent une décoration d'intérieur tout en finesse autour de matériaux délicats. On retrouve aussi du papier pour des boîtes d'allumettes grand format. Du bois laqué pour un jeu de dames en noir et blanc parcouru d'une finition dorée. Du cachemire associé à la laine Mérinos pour des coussins et plaids ton sur ton qui inaugurent les couleurs beiges, bleues et rouges. Pour la saison des fêtes, cette belle sélection proposée par le prestigieux joaillier se décline aussi en porte-clefs, coussins, jeu de dames, allumettes, vase, etc. Des cadeaux pour soi ou pour la maison mais toujours d'un extrême raffinement. ♦



La marque Bex Beauty, en exclusivité chez Yan&One

Bex Beauty, la marque de maquillage créée par la célèbre chanteuse émiratienne d'origine yéménite, Balqeess Fathi, arrive au Maroc. Et c'est Yan&One qui représentera la marque en exclusivité, fruit d'un partenariat issu de la rencontre entre deux créatrices de marques, plébiscitées au Moyen Orient et au-delà : d'un côté, Balqeess Fathi, star de la chanson qui compte plus de 12 millions de fans dans le monde, et de l'autre, Salwa Idrissi Akhannouch, à la fois femme d'affaires marocaine et créatrice à succès, reconnue comme la pionnière du retail et des malls. La marque Bex Beauty a été lancée fin novembre 2021 dans le magasin Yan&One du Morocco Mall rejoignant ainsi le large éventail de marques proposées par Yan&One en exclusivité.



Emma Raducanu, le nouveau visage de Dior

Emma Raducanu est la nouvelle d'ambassadrice de la maison Dior. Une consécration de plus pour cette Britannique qualifiée de jeune prodige du tennis. En effet, elle a gagné, à 18 ans à peine, son tout premier tournoi du Grand Chelem, l'US Open 2021 ! Un titre d'autant plus exceptionnel puisqu'elle n'a pas perdu le moindre set !



LyAna Cosmetics, une marque vegan made in Morocco

Portée par la pétillante Loubna B.Smires, la jeune marque LyAna Cosmetics qui veut dire "pour moi ou à moi", propose des produits de soins et anti-âge 100% naturels, vegan & cruelty free. Sa gamme dont la qualité certifiée ISO22716, est conçue au Maroc à partir de matières premières sélectionnées rigoureusement auprès de producteurs et partenaires fiables partageant les valeurs et l'éthique de la marque. Au menu, une Eau micellaire au Tea Tree Oil, un Serum Radiance, une Crème anti-âge Happiness, un Baume à lèvres Kisses ainsi qu'un Sérum capillaire Silky & Shiny offrant brillance et densité à la chevelure. Et ce n'est pas fini ! LyAna Cosmetics a aussi imaginé une superbe ligne de make-up alliant confort et glamour. Entre les textures agréables des lipsticks & Gloss, l'élégance des tons et la jolie palette chromatique des fards à paupières, la satisfaction est au rendez-vous !

www.lyanacosmetics.com



Imperceptible et parfait !

Phyto-teint Nude de Sisley est la nouvelle eau de teint soin offrant un teint unifié et harmonisé en transparence ainsi qu'une peau instantanément plus lisse et plus lumineuse. En effet, les microsphères lissantes transparentes à l'effet blur, diffusent la lumière et agissent en complémentarité avec le talc enrobé et le gel d'hectorite pour lisser la peau et flouter ses imperfections. Le Mica Cristal la réfléchit pour un effet "natural glow". Une couvrance légère est assurée par les pigments enrobés et par un agent filmogène lipophile pour garantir une correction naturelle et une tenue longue durée. Résultat : Phyto-teint Nude voile l'épiderme, corrige les imperfections sans dissimuler le grain de peau dont la fraîcheur est préservée. Il offre ainsi un fini nude subtilement satiné.

Une solution aseptisante, hydrante et parfumée !

MAISON D'ASA, le concept SPA d'Asma El Mernissi, innove et lance son propre aseptisant pour les mains. Une solution hydro-alcoolique 3 en 1. En effet, elle hydrate la peau, nourrit les ongles et parfume les mains avec sa fragrance raffinée et élégante.



BOHÈME CHIC

Ola Sol, la marque solaire



À l'allure méditerranéenne, à mi-chemin entre le Maroc et le Portugal, la marque "Ola Sol" surfe sur la tendance bohème chic artisanale. Un vrai souffle de liberté pour les femmes rebelles et indépendantes. Le tout porté par une designer talentueuse qui a su marier avec brio ses deux passions, l'art et la mode. Et derrière

l'Atelier Ola Sol, la marque pétillante à l'esprit solaire qui fait de plus en plus parler d'elle, se cache Nadia Pereira, portugaise installée au Maroc depuis 17 ans. Fascinée depuis toute jeune par l'univers artistique, c'est tout naturellement qu'elle poursuit des études d'arts appliqués, dont le stylisme, à Paris. Sa vocation se porte d'abord sur la peinture et la décoration. Résolument manuelle et débordante de créativité, Nadia se sent pleinement épanouie lorsqu'elle peint une toile, restaure des meubles ou sublime des objets. Son atelier se transforme rapidement en un temple artisanal du bonheur, où le temps s'arrête un moment pour laisser libre cours à son imaginaire. Et c'est justement dans cet univers foisonnant de créativité que Nadia a donné naissance à sa toute première ligne de vêtements, et à sa collection "LUZ".

* Atelier 4 : 130 route d'Azemmour, résidence Aigue Marine 20.000 Dar Bouazza.

* Giani Concept : 63 rue Taha Hussein (ex-galilée), Quartier Gauthier, Casablanca.

* Artsy Concept Store : 11 rue Al Kaissi Casablanca 20.250

* Casablanca Hôtel : 19 boulevard Moulay Rachid Casablanca 21.000

MODE MODESTE

Modanisa à la conquête du marché marocain

Modanisa, la marque turque de la mode modeste se prépare à s'installer officiellement au Maroc. Lancée il y a une dizaine d'années, la marque a réussi à s'implanter dans les pays du Golfe, en Égypte, dans les pays d'Europe à forte population musulmane et aux États-Unis. La marque qui a choisi pour ambassadrice l'ex-mannequin Halima Aden est forte de plus de 1.000 marques. Elle propose plus de 100.000 produits dans une large gamme de hijabs, tenues de sport et de prêt-à-porter livrés dans 140 pays.



COLLECTION FESTIVE

World of Hilfiger Holiday

La collection automne 2021 World of Hilfiger Holiday englobe toute la gamme de styles de vacances pour tout type de célébration, des looks festifs aux vêtements de détente confortables pour les vacances. Les styles party-ready pour femmes se déclinent en une combinaison scintillante à manches longues et une robe en soie à motif de chaîne à écusson pailleté. Pour combattre le froid, la veste est un essentiel de transition en mélange de laine durable et la doudoune pour une silhouette moelleuse. En termes de

vêtements pour hommes, un manteau confectionné par une maison de couture italienne, Lardini apporte une qualité exceptionnelle pour les promenades hivernales. Un pantalon extensible de qualité supérieure doté d'une technologie de régulation de la température garantissant que style et confort peuvent aller ensemble. Le style festif prend vie avec le smoking à double boutonnage et une chemise brodée d'écusson fluide au toucher soyeux pour une déclaration vestimentaire saisonnière. Happy Holiday.



UNIVERS ENFANTIN

Un e-shop pour Jacadi

Depuis toujours, Jacadi Paris réenchante et transmet, partout dans le monde, le patrimoine intemporel de la mode enfantine de tradition française. Marque contemporaine de prestige, Jacadi Paris propose aux jeunes générations

des collections respectueuses de la tendresse et de la fraîcheur de l'enfance : vêtements, layette, puériculture, accessoires et chaussures, pour les enfants de 0 à 12 ans, pour tous les jours et tous les moments de vie. Jacadi Paris c'est aussi une enseigne contemporaine qui suit l'ère de la digitalisation pour être toujours au plus près de ses clients avec l'ouverture de sa nouvelle boutique en ligne au Maroc www.jacadi.ma.

ALLURE DÉCONTRACTÉE

Et de 6 pour Gant

Le groupe Safari, un des leaders du retail au Maroc, confirme la force et la solidité de son réseau de franchises dans le secteur de l'habillement, en ouvrant un 6^{ème} magasin de sa marque Gant, en plein cœur du quartier Racine à Casablanca.

Réputée par son innovation, Gant revisite ses codes pour la saison Automne-Hiver 2021/2022 en s'inspirant de la vie urbaine américaine. Des pièces d'archives des années 80 et 90, fraîchement réinventées, présentent une collection preppy, d'un charme



un peu rebelle et dans des teintes primaires audacieuses. La marque entend promouvoir un style sportswear chic, représentatif de la culture de la maison, qui incarne le compromis idéal pour adopter une allure à la fois soignée et décontractée.

Adresse du nouveau magasin GANT :
5, rue Oumayma Essayeh, Quartier Racine, Casablanca. Tél : 05.22.95.85.05

LES MÉTIERS D'ART 2021 DE CHANEL

Chanel a présenté le 7 décembre 2021 son défilé des Métiers d'Art 2021. Et c'est au sein du 19M, le nouveau lieu dédié aux métiers d'art imaginé par Karl Lagerfeld et conçu par l'architecte Rudy Ricciotti, qu'ont défilé les 59 silhouettes précieuses de la griffe française.

Un parterre de stars, dont Vanessa Paradis, Sofia Coppola, Elsa Zylberstein et Inès de la Fressange, ont assisté au défilé Métiers d'Art 2021-2022 de la maison Chanel. La griffe de luxe française dévoilait le 19M, son nouvel espace conçu par l'architecte Rudy Ricciotti, imaginé pour rassembler onze des maisons d'art du groupe Chanel. Et c'est au rez-de-chaussée de ce gigantesque bâtiment de 25 000 m² que la dernière collection de la directrice artistique Virginie Viard a été présentée. Au programme : une fusion de l'élégance classique de Chanel et des influences street dans l'air du temps. Avec beaucoup de justesse et de finesse, la designer a réussi à marier les deux univers. Résultat : le jean large se pare d'un revers à volant, la jupe culotte en maille avec une ceinture bijou, la





brassière s'associe à un ensemble en tweed signature, le bomber à inscription graffiti se porte avec une robe en soie à poches et la combinaison moulante effet seconde peau avec un manteau à plumes noires. Le logo en all over, tendance forte de cette dernière saison, s'impose sur des cardigans, vestes, pantalons et même sur des chokers tandis que le sac banane se traduit façon ultra luxe en version mini matelassé.

DES SAVOIR-FAIRE D'EXCEPTION

Depuis 2002, la collection Chanel Métiers d'art est un rendez-vous annuel qui rend hommage aux mains virtuoses de la mode. Les Métiers d'art, faut-il le rappeler, rassemblent plusieurs centaines de brodeurs, plumassiers, paruriers, orfèvres, plisseurs, cordonniers, chapeliers, modistes, gantiers, tanneurs, maroquinières, ainsi que des experts en soie et cachemire basés en France, Italie, Espagne et Ecosse. Par un dialogue créatif, l'ensemble des savoir-faire perpétués et sans cesse réinventés par ces artisans contribue à

faire de chaque création une pièce d'exception. Cette conversation fructueuse entre la Maison Chanel et les Métiers d'art a été initiée par Gabrielle Chanel elle-même, qui a fait appel au savoir-faire des meilleurs artisans parisiens, parmi lesquels le cordonnier Massaro, le fleuriste Lemarié et l'orfèvre Goossens, tous trois ont rejoint les Métiers d'art. Exigeante et inventive, la couturière encourage à la fois leurs expérimentations et leur désir de perfection. La Maison Chanel entretient depuis des partenariats actifs et les a renforcés à partir des années 1980 à une époque où certains de ces ateliers d'art risquaient de disparaître faute d'investissements et de successeurs. Dès 1985, Chanel entame le processus d'acquisition de ces métiers, comme moyen d'assurer leur pérennité, de permettre la recherche créative, d'accompagner leur développement et de former de nouveaux artisans. Aujourd'hui, les Métiers d'art rassemblent une quarantaine de Maisons d'art et usines, représentant plus de six mille six cents salariés de toutes générations et horizons qui travaillent avec Chanel et d'autres grands noms de la mode en France et dans le monde. ♦

BACK TO BASIC

Qu'on l'aime ou qu'on le déteste, une chose est sûre, le style classique chic ne laisse pas indifférent ! Il s'appuie sur des articles intemporels qui durent dans le temps et survivent à toutes les modes.



Blouse à volants, ZARA.



Pendants d'oreille balançoire en filigrane d'or rose et prasiolites taille poire, pavage diamants, AZUELOS.



Pantalon évasé en crêpe, UTERQUÉ.



Escarpins slingback en cuir, MASSIMO DUTTI.



Petit Pasticcino bag en cuir verni, MAX MARA.





LA ROBE BLAZER

À la fois stricte et sexy, la robe blazer, structurée, dévoile sous ses différentes formes les jambes. Sobre et unie, rayée, à carreaux, à motif, en velours ou en tweed, la robe blazer est devenue, en quelques mois, une pièce indispensable de notre dressing.



Couronne de Noël, MAISON DU MONDE.



Robe à sequins, RALPH LAUREN.

Pantalon en cuir, effet Crocodile, ROBERTO CAVALLI

MARIAH CAREY, "All I want for Christmas is you".
Bracelet à pendeloque khmissa et bagues "Toi & Moi" en or rose, sertis de diamants, AZUELOS.



Ballotin, LA DRAGÉE DOR.



FÊTES MAGIQUES

Un grain de folie, de la créativité et beaucoup d'imagination...
Ce sont là des ingrédients incontournables pour célébrer en apothéose et sans limites les fêtes de fin d'année.



Combinaison en cady, MAXMARA.



Sac en cuir, strass & métal, CHANEL.



Robe en guipure, Zimmermann chez LES MUSES.



Bottine en cuir, GUCCI.



Parfum classique Christmas collector édition, JEAN PAUL GAULTIER.



Bûche de Noël.



Rouge Pur Couture, YVES SAINT LAURENT.



Book Tote, DIOR.



Montre clash [UN]limited, CARTIER.

LADY GAGA



Lady Gaga a fait une entrée fracassante à l'avant-première de House Of Gucci, dans une robe violette prestigieuse et chic signée Gucci, associée à des collants à motifs et des hauts talons tout en ornant ses yeux de fards à paupières violets. Un look qui est, le moins que l'on puisse dire, frappant !

une ville, un style

PAR ANAS YASSINE

KYOTO, JAPON.

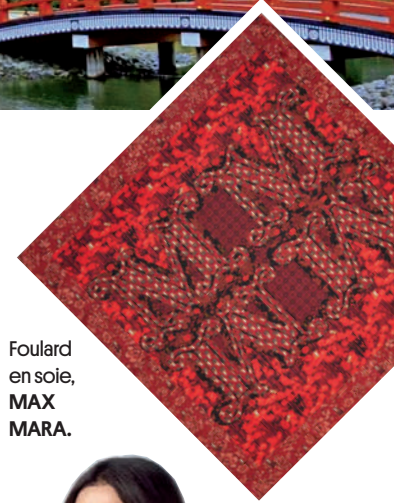


Veste courte en tweed,
SAINT LAURENT.



Ilise Earrings,
KASHABALI.

KYOTO, VILLE ROUGE, VILLE CHIC



Foulard
en soie,
**MAX
MARA.**

Kyoto, ancienne capitale du Japon, est une ville chic, douce et aérée.

Entourée de montagnes, elle est dominée par de nombreux temples, pagodes et Torii rouges flamboyants. Contrairement à Tokyo, ville qui ne dort jamais, Kyoto propose de ralentir. Temples cachés, parcs sublimes, ruelles paisibles : tout donne envie de se déconnecter quelques jours dans ce havre de paix et de silence.



Mid-length
skirt, **DIOR.**



Robe en soie,
UTERQÛE.



Montre Ballon
Bleu, **CARTIER.**



Sac Alma BB,
**LOUIS
VUITTON.**

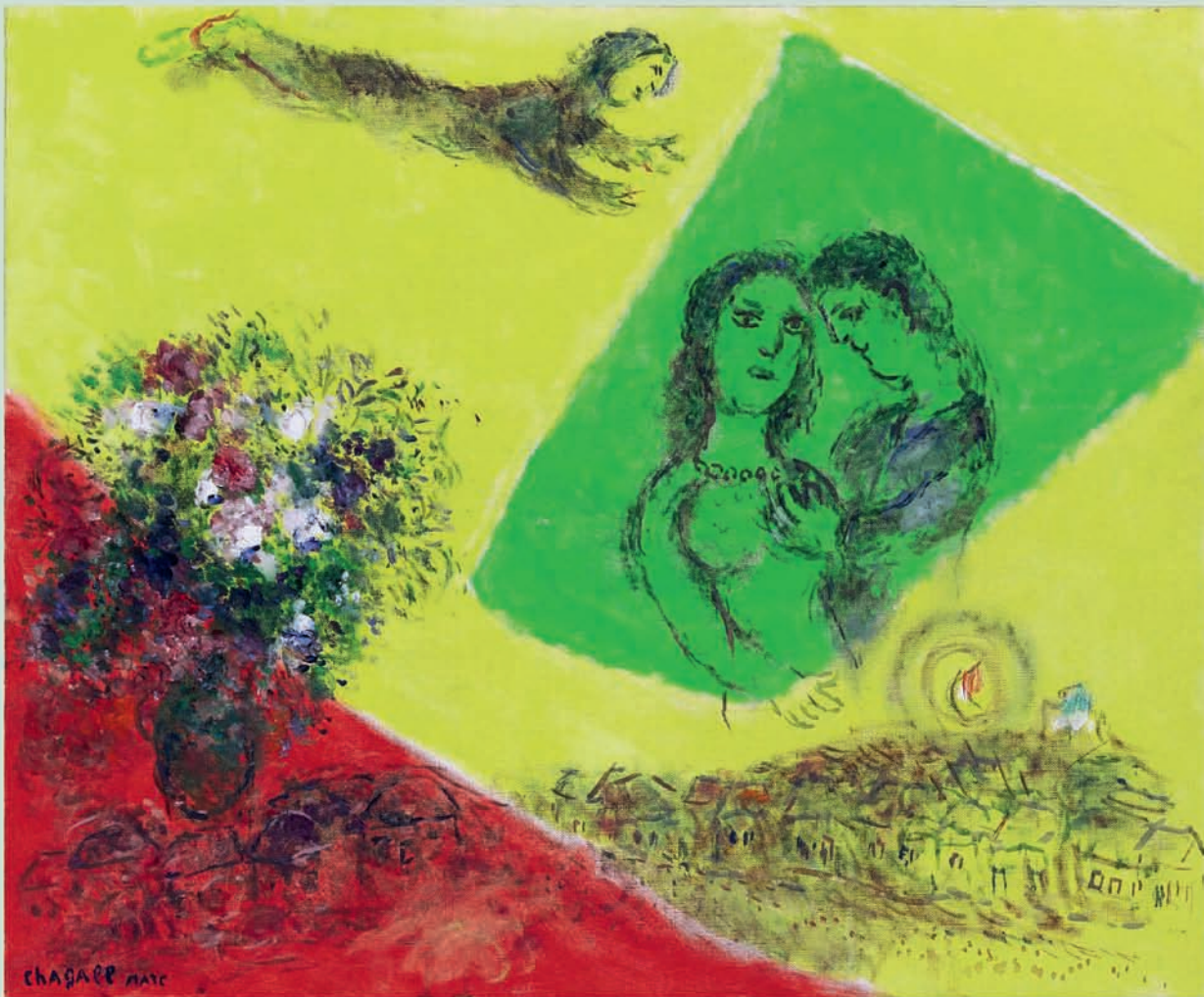


Chaussures
Colirbi, **FENDI.**



ELIE SAAB

ARTCURIAL



Marc CHAGALL (1887-1985)
Les amoureux au carré vert
1 200 000 - 1 500 000 €
13 200 000 - 16 500 000 MAD

UN HIVER MAROCAIN

Majorelle & ses contemporains
Art Moderne & Contemporain
Art Contemporain Africain

Exposition publique d'une sélection d'œuvres
à Casablanca :
Du mercredi 15 décembre au vendredi 17 décembre 2021,
de 11h à 20h
Galerie Venise Cadre GVCC 25,
Bd Moulay Rachid Casablanca 20250

Exposition publique à la Mamounia, Marrakech :
Du dimanche 26 décembre au mercredi 29 décembre 2021,
de 11h à 20h
Jeudi 30 décembre 2021, de 11h à 13h

Vente aux enchères :
Jeudi 30 décembre 2021
à 16h
La Mamounia, Marrakech
En duplex à Paris

Contact Marrakech :
Yasmine Moufti
+212 5 24 20 78 20
ymoufti@artcurial.com

Contact Paris :
Florence Conan
+33 (0)1 42 99 16 15
fconan@artcurial.com

www.artcurial.com

FIN D'ANNÉE

Une fin d'année enchantée

Du Réveillon de Noël au premier jour de l'an, La Sultana est l'adresse secrète pour une fin d'année enchantée. Un spectacle de lumières, un Noël personnalisé, le plein d'activités, un dîner de la Saint Sylvestre selon vos envies ; les fêtes se réinventent chaque année avec la même magie. En effet, dès le 1^{er} décembre, venez vivre la magie de Noël sur le thème de l'Orient et des Rois Mages venus du désert jusqu'aux patios fleuris de La Sultana. Retrouvez, pour l'occasion, une sélection des plus belles décorations pour votre sapin en vente à la boutique. Le 24 décembre, découvrez les contes et légendes du Maroc et personnalisez votre Noël en famille avec un menu surprise élaboré avec le Chef selon vos envies et ponctué par la traditionnelle Bûche de Noël.

La Sultana Marrakech. Tél : 05.24.37.54.64
conciergerie@lasultanamarrakech.com
La Sultana Oualidia : Tél : 05.23.36.65.95
conciergerie@lasultanaoualidia.com



New year à Mazagan Beach

Pour clore une année "spéciale" sur une note positive dans une ambiance festive, Mazagan Beach & Golf Resort se met sur son 31. Une soirée glamour est proposée au nouveau Studio 42 où son pianiste et sa chanteuse vous emporteront au fil du temps dans une ambiance luxueuse et sophistiquée des années 40. Sous la houlette du chef exécutif Anton Gasnier, les restaurants du resort vous embarqueront pour un voyage de trois escales somptueuses pour des expériences culinaires exceptionnelles. Au Sel de mer, les trésors de la mer sont mis à l'honneur, sous les notes langoureuses d'un live Band tandis que le Bushra by Buddha-bar proposera une cuisine moderne revisitée avec élégance et raffinement. Najat Rajoui et son orchestre vous feront vibrer au rythme du Tarab. Pour les adeptes des buffets festifs, le Market Place convie à un voyage culinaire aux quatre coins du monde. Enfin, les enfants auront l'exclusivité du restaurant Olives pour fêter le réveillon à leur façon autour d'un buffet privatif animé.

Informations et Réservations :
reservations@mazaganbeachresort.com
ou par téléphone au 05.23.38.80.80
www.mazaganbeachresort.com

Festivités au Four Seasons

Le prestigieux Hôtel casablancais, abritera le temps d'un hiver une scénographie spectaculaire d'un blanc immaculé. Un arbre de Noël exceptionnel imaginé et dessiné par Karim Tassi, trônera dans le Lobby, arborant quelques 400 palmes. Une décoration mêlant fleurs blanches et feuillage suspendue à des silhouettes dorées embellie de créations tout droit sorties de l'imagination de Tassi. Le programme :

- * Afternoon Tea Festif : du Jeudi au Dimanche, de 14h à 19h au Mint Lobby Lounge
- * Dîner de Noël : un menu en six services préparé par le Chef Exécutif Christophe Laplaza, disponible vendredi 24 décembre au Lobby Lounge Mint et en chambre.
- * Brunch des Fêtes : Le brunch du restaurant Bleu fait son retour à l'occasion des fêtes de fin d'année. Disponible pour le weekend de Noël, les 25 et 26 décembre, et pour le weekend du Nouvel An, samedi 1^{er} décembre et dimanche 2 décembre
- * Dîner du Nouvel An : Un menu festif imaginé par le Chef Exécutif Christophe Laplaza marquera la fin d'année au restaurant Bleu, vendredi 31 décembre.



Cadeaux de la forêt

Nespresso s'est associé avec la styliste colombienne Johanna Ortiz pour lancer sa collection annuelle pour les fêtes qui s'inspire cette année de la forêt. Ainsi, la gamme Gifts of the Forest [Cadeaux de la forêt] symbolise le profond respect de la marque pour l'environnement précieux où le café est cultivé. Nespresso s'engage notamment à contribuer à protéger dix millions d'arbres en Amazonie. La collection est composée de Forest Black, Forest Fruit Flavour et Forest Almond Flavour. À l'occasion des fêtes, Nespresso propose également une gamme d'accessoires en édition limitée, des cadeaux idéaux pour surprendre vos proches.

Cartier Love is all*

Film choral sans précédent, Love is all est un hymne à l'amour. Tourné entre Paris, Los Angeles et Shangai, Love is all* est un plaidoyer en faveur de la famille au sens large. Il réunit douze personnalités singulières (Ella Balinska, Mariacarla Boscono, Monica Bellucci, Khatia Buniatishvili, Lily Collins, Golshifteh Farahani, Mélanie Laurent, Troye



Sivan, Willow Smith, Annabelle Wallis, Jackson Wang, Maisie Williams] dont la créativité et la formidable énergie s'interpelle et s'enrichit au fil d'une chorégraphie renversante qui montre à quel point la diversité culturelle et artistique fait la vitalité d'une Maison comme Cartier. Le film dévoile la vision d'une Maison qui aspire à célébrer l'amour universel et intemporel, la beauté et la partager dans un même élan de plaisir et de générosité.

Maison d'Asa fête Noël

Maison D'ASA vous propose une sélection de coffrets cadeaux qui combinent des soins bio pour le visage, le corps et les cheveux, des produits de sa gamme d'aromathérapie qui rendent hommage au Maroc et à ses trésors olfactifs, ainsi que des parfums d'ambiance et des bougies parfumées. Les produits de la marque sont élaborés à partir de matières premières naturelles certifiées et biologiques : huile d'argan, huile de figue de barbarie, huile de santal et différentes huiles essentielles précieuses. Se faire du bien passe aussi par cette sélection de massage à choisir parmi les rituels hammam



signature, les massages, les soins du visage ou du corps. Des cadeaux et des soins à offrir ou à s'offrir.

Spa Maison D'ASA - 18, rue Ibrahim Ennakhai - Maârif - Casablanca.
Tél. : 05.22.99.66.07/09 - 06.61.43.02.63
www.maisondasa.com
18, rue Ibrahim Ennakhai, Maârif - Casablanca. Tél : 06.61.43.02.63
E-mail : contact@maisondasa.com.
Site web : boutique.maisondasa.com.
www.maisondasa.com



Voir la vie en sucré !

Ouverte depuis quelques semaines déjà à Casablanca, la chocolaterie-confiserie La Vie Sucrée est créatrice d'émotions raffinées. Distributeur de sa propre marque de chocolats haut de gamme, fabriqués selon ses propres recettes alliant finesse et dosage mesuré en sucres, La Vie Sucrée représente aussi en exclusivité la Maison Voisin, une enseigne de tradition qui se distingue par son savoir-faire séculaire et son goût pour l'excellence.

La Vie Sucrée, 10, rue Mozart, Casablanca.

Les trésors de Dar Bouchaïb

Après des mois de travaux, le complexe Bouchaïb à Marrakech se réinvente en devenant Dar Bouchaïb. Ce changement, qui s'est accompagné d'une nouvelle identité visuelle et d'un nouveau logo, révèle un établissement entièrement transformé,



avec de belles ouvertures et un aménagement épuré. Cette rénovation qui n'a pas fait perdre son âme à un lieu chargé d'histoire met en valeur les trésors proposés par cette adresse de prestige. Le rez-de-chaussée présente toujours l'apparence d'un souk où l'on peut trouver une grande variété d'idées cadeaux : épices, senteurs, cosmétiques, céramique, textile, maroquinerie, bijoux... Le premier étage a été entièrement repensé pour mettre en valeur une collection de tapis impressionnante [des centaines de tapis fabriqués artisanalement et chinés aux quatre coins du Maroc exposés sur 3000 m²], ainsi que du mobilier, des antiquités, des luminaires, des miroirs...

Dar Bouchaïb, 7 Derb Baïssi, Rue de La Kasbah, Marrakech. Ouvert tous les jours de 9h30 à 20h.

Ambiances Marlène

En plus de ses tapis tuft sur mesure et de ses produits de prêt à poser comme les peaux de vaches et d'agneaux, tapis cuir, tapis d'Orient, etc. ARTCO, leader marocain du tapis fait main, propose plus d'une soixantaine de références de moquettes résidentielles dans un vaste panel de coloris, de textures, d'épaisseurs et de matières pour réaliser des tapis ou à poser en wall to wall. Face au succès de ces produits, ARTCO étend son offre en proposant une



nouvelle référence : Marlène. Les moquettes résidentielles Marlène se déclinent dans des camaïeux de cinq coloris tendances allant du gris clair au mordoré. Fines et tissées dans un mouvement linéaire, elles s'adaptent à toutes les pièces de vie de la maison mais font aussi parfaitement le boulot dans les bureaux !

Les moquettes résidentielles Marlène sont disponibles dans les huit magasins ARTCO, sur son e-shop et chez ses partenaires.



Roche Bobois à Marrakech

Le 3^{ème} showroom Roche Bobois au Maroc, à Marrakech a été inauguré en grande pompe le 12 novembre dernier. Situé dans le quartier de l'Hivernage sur la prestigieuse "M Avenue", ce nouvel écrin de près de 700 m² propose un luxe délicat, sans ostentation, entre touches top et années 50, imaginé comme une succession d'univers que l'on peut transposer chez soi. La réception d'inauguration a démarré par la visite du nouveau showroom : une immersion complète dans les multiples univers et collections Roche Bobois. La soirée s'est poursuivie aux abords du bassin de M Square, espace totalement réinventé pour l'événement où quelques modèles phares de la marque semblaient flotter sur l'eau. Les convives ont profité du spectacle donné par plusieurs artistes venus de France, tout en savourant des mets succulents imaginés par le chef du Royal Mansour.

Roche Bobois Marrakech, 74 M Avenue, Bd de la Ménara, Hivernage. Tél : 05.24.20.10.00
marrakech@roche-bobois.com

AGENDA

Une empreinte

Jusqu'au 8 janvier, So Art Gallery Casablanca abrite les dernières œuvres inédites du peintre Omar Bouragba rassemblée sous la thématique "D'argile éthérée". Avec sa propre grammaire et syntaxe picturales, l'artiste transforme sa toile en véritable peinture cosmique où émergent des esquisses de visages et des poussières d'étoiles. Né en 1945 à Marrakech, Omar Bouragba est aussi membre de l'Association nationale des beaux-arts, membre fondateur de l'Association des plasticiens marocains (APM) et de l'Association "Ambre Maroc" et vice-président de l'Association marocaine des arts plastiques (AMAP).

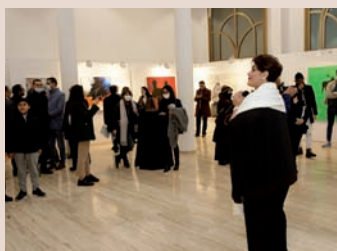


et de sculptures inédites, toutes réalisées lors de sa résidence à la galerie, spécialement pour cette exposition-événement. Né en 1941 à Casablanca, Mohamed Hamidi est une figure majeure des arts plastiques de l'ère postcoloniale marocaine. Son œuvre incarne l'histoire du Maroc moderne. À découvrir jusqu'au 10 janvier 2022.



85 artistes aux côtés de l'Insaf

C'est un événement exceptionnel ! Sous l'égide du ministère de la Jeunesse, de la Culture et de la Communication, la Médiathèque de la Fondation de la Mosquée Hassan II présente une centaine d'œuvres offertes par 85 artistes à l'association



Créatif, novateur et précurseur

En collaboration avec la société de promotion artistique Kulture Art Média, la Galerie 38 accueille l'exposition personnelle de l'artiste marocain Mohamed Hamidi intitulée "Hamidi, ici et maintenant" regroupant un ensemble de peintures

Insaf qui, depuis plus de 20 ans, aide les femmes et les enfants en détresse. Parmi les artistes, Mahi Binebine, Mehdi Qotbi, Hussein Tallal, Malika Agueznay, Mohamed Elbaz, Amina Benbouchta, Salah Benjkane, Ahlam Lemseffer, Noureddine Daifallah, Safaa Erruas, Hassan Echair, Houssein Miloudi, Abderrahim Yamou, Abderrahmane Ouardane. Mises à la vente, les œuvres verront leurs bénéfices entièrement reversés à l'Insaf.



Comme dans une droguerie...

Ahmed Hajoubi expose, jusqu'au 20 janvier 2022, ses œuvres rassemblées sous l'intitulé "La droguerie" à l'Artorium. Le désordre ordonné de Hajoubi qui présente sculptures, installations, dessins ou œuvres expérimentales rappelle forcément le désordre ordonné des drogueries, explique cet espace d'art, ajoutant que tout peut servir de matière et de support : entre autres, qorchâl, laine, chambre à air, antennes ou encore produits de premières nécessité sont détournés, magnifiés entre les mains de l'artiste.



Happy Birthday !

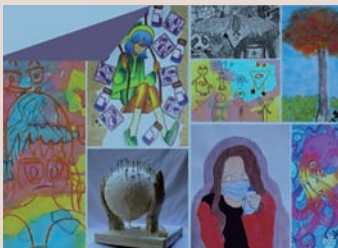
Four Seasons Hotel Casablanca célèbre son sixième anniversaire. Durant ses années d'existence, Four Seasons Hotel Casablanca a reçu plusieurs distinctions de renommée mondiale qui renforcent son positionnement, notamment pour cette année Condé Nast Traveler - Top Hotels in Northern Africa et Travel + Leisure - Top 5 North Africa and Middle East Resort Hotels. Apportant un nouveau souffle à Casablanca, Four Seasons a su se faire une place importante sur la scène hôtelière locale.

Un écrin culturel

Nouvelle destination lifestyle de Marrakech, M Avenue est une véritable avenue commerciale à ciel ouvert avec des enseignes retails et gourmets ainsi qu'une offre résidentielle hauts de gamme, Four Seasons Private Residences et M Residences, un hôtel 5 étoiles Pestana CR7, des



espaces de bureaux équipés dernière génération M Business, une clinique de chirurgie esthétique M Clinic, et un M Art Studio. M Avenue abrite aussi Meydene, un centre de 3.000 m² au service de la culture. En effet, à travers un parcours immersif 2.0, les visiteurs [re]découvrent la ville ocre, partent à la rencontre de celles et ceux qui font Marrakech et "survolent" l'Atlas et les côtes de la région Marrakech-Safi. Meydene est aussi un théâtre de 400 places, le premier théâtre privé du Maroc, qui accueillera des représentations diverses, comédies, conférences, ou variétés...



De jeunes élèves parrainés

La Fondation Attijariwafa bank entame sa saison culturelle avec la traditionnelle exposition de son programme pédagogique "Académie des Arts". Lancée sous le thème "L'art, source de perpétuelle réinvention", cette exposition, à découvrir jusqu'au 30 janvier 2022, met en lumière les productions artistiques des élèves de la promotion 2019-2021 de l'Académie des Arts qui ont pensé le monde d'aujourd'hui et de demain.

Fragments de mémoire

Jusqu'au 27 janvier 2022, Aassmaa Akhannouch expose, à la Fondation Farid Belkahia, son travail intitulé "La maison qui m'habite". À travers ses clichés, la jeune photographe nous fait



voyager entre passé et présent. Aassmaa Akhannouch est une photographe au parcours riche et atypique qui a notamment opté pour la pratique de la photographie à l'ancienne à l'aide d'un procédé inventé au XIX^{ème} siècle en Angleterre appelé le cyanotype. Elle réalise ainsi des séries photographiques tirant vers le brun et rehaussées à l'aquarelle.

Un coup de pinceau unique

L'artiste plasticienne marocaine de renommée internationale Najia Mehadji investit pour la troisième fois la galerie d'art L'Atelier 21 à Casablanca. Comme le décrit si bien l'écrivain et curateur Morad Montazami, directeur de Zamân Books & Curating, "s'il n'est pas calligraphique, l'art de Mehadji est cosmographique. Non seulement il se rattache profondément aux mouvements de l'air, aux tournolements des astres, aux circonvolutions des nuages, mais il raconte à sa manière l'instant de la naissance universelle; ou pour le dire



autrement, comment la matière brute vient au monde, au-delà ou en-deçà de la domination [catastrophique] de l'homme sur la nature, pour en façonner notre perception – faire de nous des êtres qui voient les lignes dans lesquelles cette matière se déploie ou se creuse mais qui savent aussi voir entre les lignes." L'exposition "Ligne de vie" est à découvrir jusqu'au 8 janvier 2022.

"D'Art et de Lumière"

Organisée par PLEINAR, l'exposition collective "D'Art et de Lumière" réunit, jusqu'au 23 décembre 2021, une quarantaine d'œuvres de huit artistes contemporains de divers horizons au Palais des Couleurs de Casablanca. Sur les murs, les toiles de Hassan Dahane, Khadija Bennani, Mohamed Essoulimani, Meriem Ammor, Loubna Fazazi Idrissi, et de Majda Chraïbi. Sont également exposées les créations de concept store [bijoux, sculptures, vêtements, objets décoratifs et/ou utiles...] signées des artistes Bazardage, Christophe Cochain, Khadija Bennani, Meriem Ammor et Majda Chraïbi.



Entre les deux rives

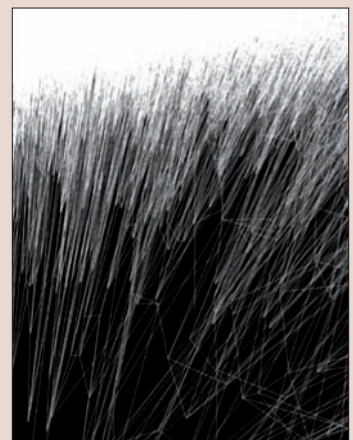
Medina Art Gallery de Tanger présente, jusqu'au 10 janvier 2022, les œuvres de Pascual de Cabo, Manuel Castillero, Francisco Escalera, Jose Luis Munoz et Cristobal Leon, cinq artistes, âgés de 37 à 69 ans et natifs d'Alicante, Cordoue et Malaga. Ces artistes entretiennent une



relation intime avec le Maroc, son histoire, sa culture et ses traditions. Ils cultivent ainsi leur marocophilie et revendiquent haut et fort leur appartenance au pourtour méditerranéen et à la civilisation des deux rives.

Des ondes

L'exposition "La géographie des ondes" de Julien Poidevin prend ses quartiers à la Galerie Delacroix de l'Institut français de Tanger. Artiste intermédia reconnu en France et à l'international, Julien Poidevin a notamment participé à des expositions, performances et des résidences en France et à travers le monde. Depuis plusieurs années, sa recherche artistique s'articule autour de dispositifs qui interrogent notre rapport au corps et au territoire, en faisant appel à différents modes d'expression. Constituée d'un ensemble de créations récentes, l'exposition "La géographie des ondes" propose ainsi au spectateur, un rapport singulier et poétique à la notion de traduction, d'un sens à l'autre, du visuel au sonore et inversement.



Maroc

Des faits et des dates

Au cours de cette année éprouvante, les Marocains ont fait preuve de résilience, de courage et de solidarité, mais aussi de choix gagnants pour un meilleur avenir. Zoom sur des événements marquants.

PAR KHADIJA ALAOUI

JANVIER

Le Roi donne le coup d'envoi de la campagne de vaccination

La campagne nationale de vaccination contre la Covid-19 est lancée au lendemain de la réception par le Maroc de deux lots de vaccins Astrazeneca et Sinopharm. Le coup d'envoi effectif de cette campagne est donné par le Souverain qui reçoit le 28 janvier la première dose de vaccin. Un plan de vaccination est mis en place, ciblant en priorité les personnes vulnérables et celles travaillant en première ligne avant d'englober l'ensemble de la population.



FÉVRIER

L'usine de la mort

29 personnes ont perdu la vie dans une usine de textile à Tanger. Le drame est survenu suite aux fortes pluies qui ont frappé la ville, et qui ont provoqué un court-circuit dans cette usine clandestine, située dans le sous-sol d'une villa. Le propriétaire est condamné pour homicide involontaire, blessures sans intention de les provoquer et infractions au Code du Travail.

MARS

Légalisation de l'usage thérapeutique du cannabis

La légalisation de l'usage thérapeutique du cannabis, avec un cadre juridique destiné à permettre à l'État de valoriser sa culture passe, après trois ans de tergiversation, en conseil de gouvernement. Le projet de loi autorisant un usage "médical, cosmétique et industriel" du cannabis est en effet adopté le 11 mars. Le texte est validé par le parlement le 26 mai.



AVRIL

Covid-19 : 9.000 décès au compteur

Au 27 avril, le Maroc franchit la barre des 9.000 décès. Quelque 4 808 303 personnes ont été vaccinées (première dose) et 4 233 682 ont reçu la seconde dose contre la Covid-19. Le couvre-feu nocturne est toujours en vigueur, et les restrictions de déplacements sont maintenues afin de contrecarrer la virulence du variant Delta dont 73 cas ont déjà été identifiés.

MAI

Le Nouveau modèle de développement est prêt

Chakib Benmoussa, président de la Commission Spéciale sur le modèle de Développement (CSMD) présente au Souverain le rapport général de la commission. Fruits d'un large processus participatif d'écoute, de débat et d'intelligence collective autour de la rénovation du modèle de développement marocain, les travaux de la commission ont été déployés pendant plusieurs mois. Pour atteindre les ambitions et objectifs fondamentaux du nouveau modèle de développement, la CSMD a fixé quatre axes : économie diversifiée, capital humain renforcé, inclusion de tous et durabilité des territoires.



JUIN

Reprise des vols, retour des MRE et des touristes

La reprise des vols de et vers le Maroc est acté le 15 juin. Deux listes (A et B) sont établies pour permettre l'accès au territoire national. Un test PCR et une preuve de vaccination sont exigés et permettent aux voyageurs de la liste A de ne pas être soumis à la quarantaine imposée aux voyageurs de la liste B.

rétrospective 2021

JUILLET

Eugène Delacroix au musée Mohammed VI

L'exposition "Delacroix, souvenirs d'un voyage au Maroc" se tient au musée Mohammed VI à Rabat. C'est une première en Afrique et dans le monde arabe. Cette exposition événement retrace le voyage de ce premier ambassadeur de la lumière et des couleurs marocaines à travers des tableaux, des dessins, des aquarelles mais également la quasi-totalité des objets, vêtements, armes et instruments de musique qu'il a rapportés de son voyage.



AOÛT

Soufiane El Bakkali, notre champion

Depuis le sacre de Hicham El Guerrouj en 2004, aucun Marocain n'avait remporté de médaille d'or aux JO. À Tokyo, Soufiane El Bakkali a tutoyé l'or en s'imposant au 3000 m steeple. Grâce à cette victoire, le jeune athlète a mis fin à l'incroyable domination kényane sur la distance, après neuf titres olympiques consécutifs depuis 1984.



Covid-19 : les hôpitaux sont saturés

Avec un total de 2.864 morts, ce mois d'août est le plus meurtrier depuis le début de la pandémie au Maroc. Les hôpitaux sont saturés. Les autorités continuent à prendre des mesures pour freiner la propagation du virus, en interdisant certains déplacements inter-régions et en instaurant un couvre-feu entre 21h et 5h du matin. Le passeport sanitaire est exigé.

SEPTEMBRE

Aziz Akhannouch, Chef du gouvernement

Le président du Rassemblement national des indépendants Aziz Akhannouch est nommé chef du gouvernement par le Roi Mohammed VI après la victoire aux législatives de son parti. Il est chargé de former le nouvel exécutif.

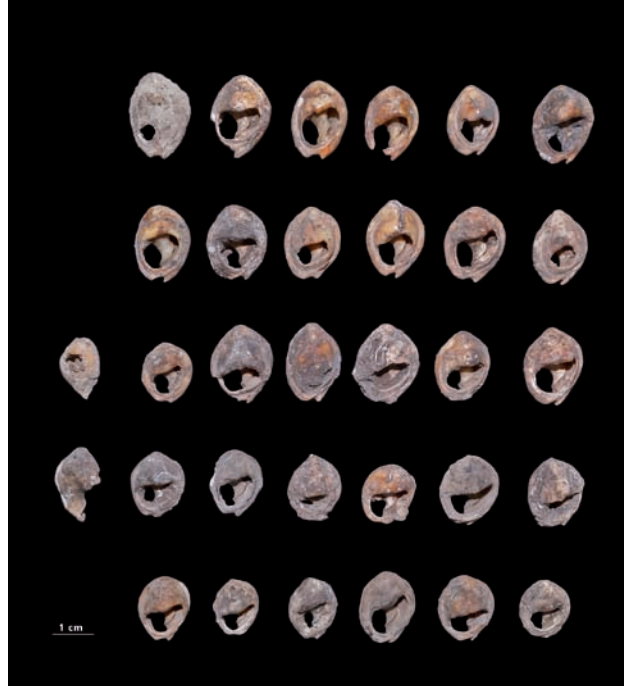


Moisson de médailles aux Jeux paralympiques

Les athlètes marocains ayant pris part aux Jeux paralympiques de Tokyo ont signé une participation remarquable avec à la clé 11 médailles : 4 en or, 4 en argent et 3 en Bronze. C'est un record pour le Royaume. La Fédération royale marocaine des sports pour personnes en situation de handicap avait par ailleurs annoncé quelques jours avant la tenue de ces JO que des primes spéciales seront versées à l'ensemble des athlètes.

3 grandes villes dirigées par des femmes

À l'issue des élections du 8 septembre, trois femmes vont diriger les villes les plus importantes du Royaume, à savoir Rabat, Casablanca et Marrakech. C'est une première. À Casablanca, c'est Nabila Rmili (RNI) qui prend les rênes de la présidence du Conseil de la capitale économique. À Rabat, c'est Asmaa Rhlalou (RNI) qui est portée à la présidence du conseil de la ville, tandis que Marrakech a choisi Fatima-Zahra Mansouri (PAM) comme nouvelle maire de la cité ocre.



Les plus anciennes parures du monde à Essaouira

Ce sont sans doute les bijoux les plus anciens du monde. Des parures de perles de coquillages vieilles d'au moins 150.000 ans sont découvertes à Bizmoune, près d'Essaouira. Les chercheurs ont dévoilé plusieurs colliers et bracelets formés de petits coquillages percés et colorés à l'ocre rouge considérées comme "les plus anciennes" découvertes à ce jour.

OCTOBRE

Le Roi nomme le nouveau gouvernement

Le Souverain préside à Fès la cérémonie de nomination des membres du nouveau gouvernement dirigé par Aziz Akhannouch. Le nouvel exécutif est composé de 24 ministres dont 7 femmes à des postes importants.



La troisième dose préconisée

Le Maroc lance la campagne pour une troisième dose de vaccin anticovid, destinée aux personnes ayant reçu les deux premières doses depuis au moins six mois. Les personnes éligibles à la troisième injection sont les personnes vulnérables et travailleurs en première ligne (santé, sécurité, etc.). L'opération est depuis ouverte à l'ensemble des Marocains et étrangers résidant au Maroc vaccinés il y a plus de cinq mois.



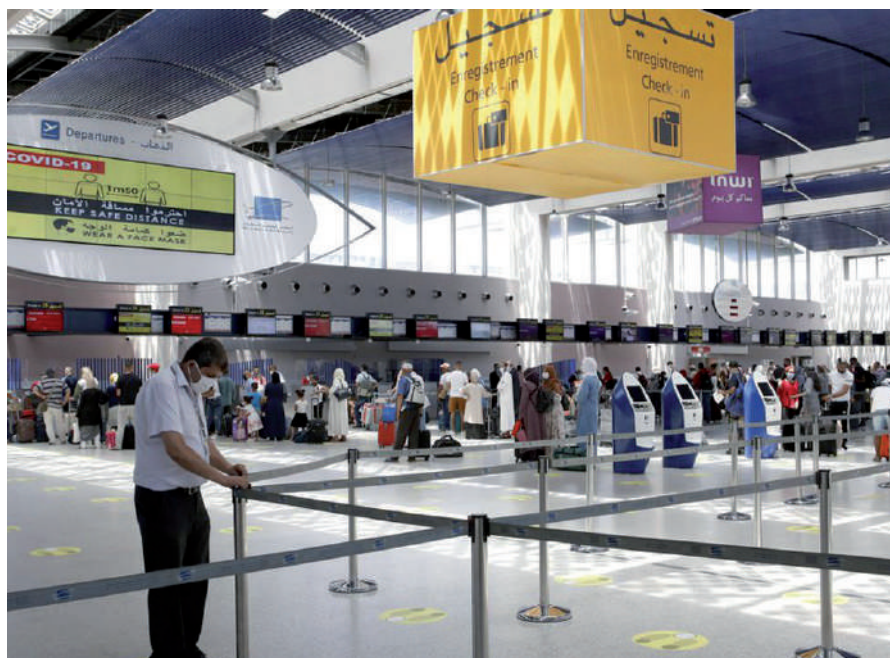
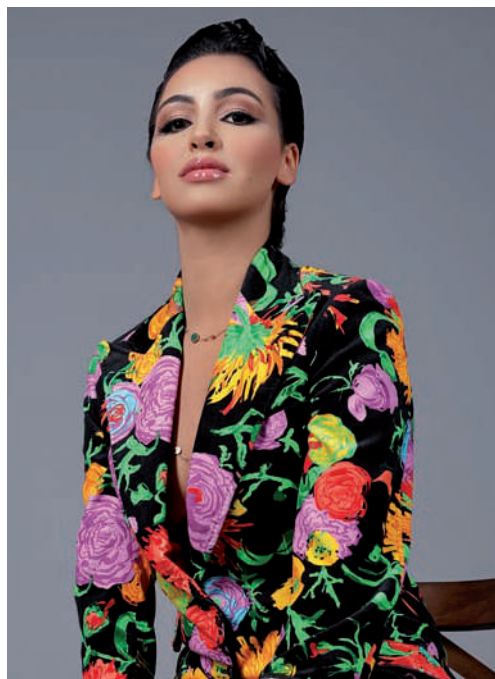
Pass vaccinal obligatoire

Le pass vaccinal devient obligatoire le 21 octobre. Ce document, exigé pour les déplacements à l'intérieur du pays et pour voyager à l'étranger, permet l'accès aux administrations publiques, semi-publiques et privées, ainsi qu'aux établissements hôteliers et touristiques, aux restaurants, aux cafés, aux espaces fermés, aux commerces, aux salles de sport et hammams.

NOVEMBRE

Miss Univers Maroc désignée

Après une absence d'une quarantaine d'années, le Maroc participe au concours Miss Univers organisé le 12 décembre à Eliat, en Israël, avec sa candidate Kawtar Benhalima, sacrée Miss Univers Maroc le 10 novembre.



Le Maroc ferme ses frontières

Bien que les clignotants soient au vert depuis quelques semaines déjà, la menace du variant Omicron fait craindre le pire. Le Maroc décide de fermer ses frontières pour éviter toute propagation du virus. Toujours dans l'objectif de préserver ses acquis dans cette lutte contre la Covid-19, le pays décide l'interdiction des festivals et des manifestations culturelles et artistiques. La présence aux funérailles et aux obsèques est limitée à dix personnes. ♦



AUTOCАЗ

Achat - Reprise - Vente

UN REGARD NEUF SUR L'OCCASION



Des occas à ne pas rater !

- + Financement**
- + Garantie**
- + Assurance**
- + Assistance 24h/7**

Vent de fraîcheur sur le marché de l'occasion en cette fin d'année avec les Green Days d'Autocaz !
Des promotions exceptionnelles sur une large sélection de voitures d'occasion multimarque et à des prix jamais vus.

Venez découvrir les Green Days, des occasions à ne pas rater, au Mégastore Autocaz Lalla Yacout à Casablanca.

Qu'est qui vous a marquée en 2021 ?

Cinq femmes, appartenant à différentes sphères d'activité se sont confiées à nous sur les faits qui les ont marquées en 2021. Résilience, égalité des genres, droits des mères célibataires, volonté de dépassement et leçons de vie ressortent dans leurs propos. Témoignages.

PROPOS RECUEILLIS PAR KHADIJA ALAOUÏ

Asma Lamrabet, Médecin biologiste, essayiste et féministe

“Cette pandémie a créé un environnement anxigène, ce qui fait qu'il y a beaucoup de projets en instance, de travaux qu'on voudrait lancer, mais qui sont en stand-by, car on ne sait pas planifier pour le futur... Je crois que c'est cette leçon qu'il faut retenir : vivre au jour le jour et prendre conscience que rien n'est acquis dans la vie. Il faut aussi savoir être dans la gratitude. Mais ce qui m'attriste, c'est que nous n'avons pas retenu la leçon. On est toujours à attendre que la vie reprenne sa normalité, alors que nous ne vivons pas avant une vie normale. Nos vies étaient trop matérialistes, il y avait trop de stress... Je pense que cette pandémie est venue nous donner une leçon, savoir écouter la vie, son corps, ne plus tomber dans le piège du stress, de la compétitivité, être à l'écoute de la nature et de l'humain... Retrouver notre humanité en fait, et je crois que c'est cette grande leçon d'humanité qu'on doit avoir. Même le monde scientifique qui montrait il y a deux

ou trois ans avec arrogance sa domination sur l'homme et sa santé prouve que rien n'a été dominé. Il faut garder l'humilité et la gratitude, et tirer des leçons de cette pandémie.”



Leila Rhiwi, Représentante ONU Femmes- Bureau Maroc

“Ce qui m'a le plus marquée en 2021 est une avancée légale au Maroc qui est probablement passée inaperçue : l'adoption du quota en faveur d'un équilibre entre les sexes dans les organes de gouvernance des sociétés anonymes. En effet, le projet de loi 19-20 modifiant et complétant la loi 17-95 relative aux sociétés anonymes, instaure l'adoption d'un quota progressif d'équilibre de genre de 30% au bout de 3 ans et 40% à horizon de 6 ans dans les organes d'administration des Sociétés Anonymes. À travers la mise en place de ce quota, le Maroc matérialise ses engagements de mise en œuvre des dispositions de la CEDAW (La Convention sur l'élimination de toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes), notamment en ce qui concerne les mesures affirmatives provisoires et s'inscrit dans les efforts d'harmonisation de son cadre légal aux standards internationaux en ce qui a trait au principe de l'égalité entre les sexes. Cette avancée légale, contribue au renforcement d'une gouvernance sensible aux préoccupations de genre et promeut une plus grande performance des entreprises.”

Aïcha Ech Chenna, présidente fondatrice de Solidarité féminine

“La première chose qui m’a le plus marquée, c’est que parler des mères célibataires n’est plus un tabou dans notre société. Mon souhait le plus cher est que les mères n’aient plus honte d’avoir un enfant en dehors du mariage. La seconde chose que je tiens à relever est l’introduction de l’éducation sexuelle dans les programmes scolaires au primaire. C’est une bonne initiative, mais il faudra aussi approfondir ces programmes avec une approche scientifique et psychologique. J’ai aussi apprécié l’information concer-

nant l’ouverture à Salé d’un centre pour les futures mères célibataires jusqu’à la naissance de leur enfant, et les accompagne pour ne pas l’abandonner à la naissance ou du moins réfléchir sérieusement aux options qui s’offrent à elles avant de prendre leur décision. Mais je suis toujours en colère contre cette exclusion d’un enfant né hors mariage. Il est stigmatisé à l’école, et souvent exclu du monde du travail... Les lois doivent être en phase avec l’évolution de la société, et doivent aussi être mieux expliquées et mieux appliquées.”



Meriem Oudghiri, Rédactrice en chef L’Économiste, Vice-présidente de l’Union Internationale de la presse francophone

“Dans cette période inédite, il est difficile de choisir un fait marquant de l’année 2021. Mais un mot vient à l’esprit : la résilience. Et le Maroc l’a montré tout au long de ces mois. Le pays n’a peut-être pas de pétrole, mais il a fait preuve d’ingéniosité et la pandémie a agi comme un véritable catalyseur d’innovation scientifique et technologique. La résilience c’est ce qui permet d’appréhender la crise comme une belle opportunité pour se réinventer. Ce qui nous pousse à changer notre façon de faire, à repenser nos méthodes de travail et nos stratégies. Tout cela est au cœur du nouveau modèle de développement. Cette feuille de route sera un voyage au long cours pour permettre à notre société de devenir plus dynamique, de sortir des modes de fonctionnement archaïques, d’être plus apte à prendre en charge les inégalités. C’est en tout cas notre plus grand souhait pour 2022 et pour l’avenir.”



Leïla Doukali, présidente de l’Association des Femmes Cheffes d’Entreprises du Maroc (AFEM)

“Ce qui m’a particulièrement marquée cette année, est le fait d’avoir réussi à décrocher l’organisation mondiale du congrès des femmes chefs d’entreprise au Maroc, à Marrakech en novembre 2022, face aux candidatures de plusieurs pays. La hausse des taux de douane a été un coup dur pour le secteur et a impacté l’activité, mais malgré cette période compliquée de post-covid, j’ai réussi à ouvrir un quatrième point de vente à Marrakech. La fiscalité est pénalisante pour l’activité et impactante pour le pouvoir d’achat du consommateur, mais je suis de nature optimiste, et j’essaie toujours d’apporter de la valeur ajoutée et de créer de l’emploi. Le Maroc a un potentiel incroyable et les institutions, à l’instar du CRI, accompagnent de façon encore plus efficace les femmes chefs d’entreprise. Personnellement, je ne cesse d’encourager les jeunes femmes qui ont des idées innovantes, novatrices et un business plan qui tient la route à se lancer dans l’entrepreneuriat et contribuer ainsi à faire avancer notre pays. Pour les 20 ans de l’AFEM l’année dernière, nous avons lancé Amally, une action qui encourage et accompagne les femmes chefs d’entreprise.” ♦

Sacrée année!

Des faits marquants, tristes, dramatiques, beaux ou drôles qui nous ont parfois choqués, parfois inspirés. Mais en dépit de ses événements tragiques, 2021 nous insuffle la volonté de vivre et de croire ensemble en un monde meilleur. Petite sélection [très] subjective.

PAR KHADIJA ALAOU

JANVIER

Sur le front du coronavirus

Ce début d'année (le 11 janvier) marque le premier anniversaire de l'annonce par la Chine du premier mort d'une pneumonie atypique, dénommée depuis Covid-19. À la mi-janvier, la pandémie a emporté plus de 2 millions de personnes selon le décompte de l'Organisation mondiale de la santé. Les premières campagnes de vaccination démarrent dans plusieurs pays. Une souche plus contagieuse fait son apparition en Afrique du Sud.



La première femme vice-présidente

L'investiture du 46^{ème} président des États-Unis, Joe Biden a lieu le 20 janvier lors d'une cérémonie à la Maison Blanche à Washington. Le candidat démocrate qui a battu Donald Trump dans des élections pleines de rebondissements a choisi pour colistière, une femme, Kamala Harris. C'est la première femme, noire à devenir vice-présidente des USA.

FÉVRIER

À la conquête de Mars

Grande première arabe. La sonde Al-Amal (Espoir) de l'Agence spatiale émiratie réussit avec succès à se placer en orbite de Mars. La sonde chinoise Tianwen-1 qui avait atteint au lendemain de ce lancement la planète rouge a livré ses premières images de la surface de Mars quelques jours après. La NASA a également publié une vidéo spectaculaire de l'atterrissage sur Mars de son astromobile Perseverance, la première du genre, qui est en quête de vie ancienne sur cette planète.



Une directrice à la tête de l'OMC

La nigériane Ngozi Okonjo-Iweala est la première femme et la première africaine à occuper le poste de Directeur général de l'Organisation mondiale du commerce (OMC). Diplômée en économie de l'Université du Massachusetts Institut (MIT), Ngozi Okonjo-Iweala a la lourde tâche de relancer une institution en panne depuis le début du cycle de négociation entamé à Doha en 2001 et de lui donner une nouvelle légitimité dans le cadre de la crise sanitaire actuelle.

MARS

Procès en chaîne en France

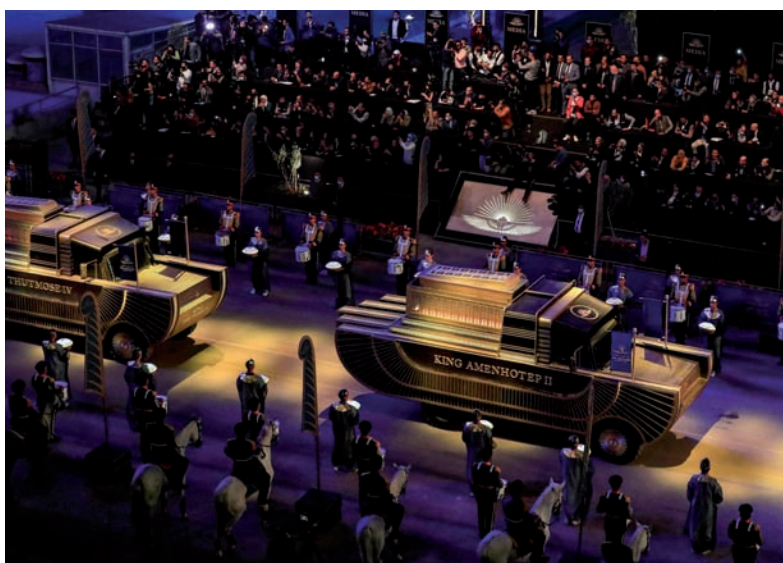
Ce mois démarre en France par la condamnation de l'ancien chef d'État Nicolas Sarkozy à une peine de prison ferme pour corruption et trafic d'influence dans l'affaire dite "des écoutes". C'est une première pour un ancien président sous la 5^{ème} République. Le 17 mars, Nicolas Sarkozy affronte un second procès dans l'affaire "Bygmalion", portant sur les frais de sa campagne présidentielle de 2012. Il sera condamné en septembre 2021 à 1 an de prison ferme aménagé en détention à domicile sous bracelet électronique. L'ancien président français a fait appel pour ses deux condamnations. Le verdict du procès du Mediator, médicament antidiabétique prescrit pendant des années par les laboratoires Servier, ayant entraîné la mort de 1000 à 2000 personnes en France en raison de son risque augmenté de valvulopathies cardiaques, a été rendu le 29 mars. Le groupe pharmaceutique est condamné à une amende de 2 718 millions d'euros pour "tromperie aggravée" et "homicides et blessures involontaires".



AVRIL

Défilé de 22 momies au Caire

Vingt-deux momies de rois et reines de l'Égypte antique ont été transférées en grande pompe du musée égyptien du Caire vers le Musée national de la civilisation égyptienne. Encadrés d'une garde montée, les vingt-deux chars noirs ornés de motifs dorés et lumineux rappelant les embarcations funéraires antiques ont effectué une parade sur un trajet de 7 km, offrant un spectacle pharaonique, capté par les télévisions du monde entier. Sous le hashtag en arabe #malédictiondespharaons, des internautes n'ont pas manqué d'associer ce déplacement des momies aux nombreuses catastrophes survenues en Égypte au cours du mois d'avril, comme le blocage du canal de Suez par un porte-conteneurs, un accident de train qui a fait 18 morts dans le sud du pays et l'effondrement d'un immeuble au Caire qui a entraîné la mort d'au moins 25 personnes.



Décès du Prince Philip

Philip Mountbatten, prince consort du Royaume-Uni en tant qu'époux de la reine Élisabeth II, est mort à l'âge de 99 ans, deux mois avant la célébration de ses 100 ans. En mai 2017, il avait annoncé son retrait de la vie publique, à quelques semaines de son 96^{ème} anniversaire, après avoir participé à plus de 22.000 engagements publics officiels. Dès 2011, le prince Philip avait estimé qu'il avait "accompli (s)a part" du travail aux côtés de la reine, souveraine à la longévité sans précédent. Ensemble, ils ont eu quatre enfants, Charles, né en 1948, Anne, née en 1950, Andrew, né en 1960, et Edward, né en 1964.

MAI

Divas à l'IMA

C'est à un fabuleux voyage au cœur des vies et de l'art de chanteuses et actrices de légende qu'invite l'Institut du monde arabe à Paris. D'Oum Kalthoum à Warda al-Djazairia, d'Asmahan à Fayrouz, de Laila Mourad à Samia Gamal, en passant par Souad Hosni, Sabah ou encore Dalida, l'exposition Divas rend un hommage unique aux plus grandes artistes femmes de la musique et du cinéma arabe du XX^{ème} siècle. Icônes intemporelles, femmes puissantes, symboles adulés dans les sociétés arabes d'après-guerre, ces divas aux carrières exceptionnelles s'imposent du Caire à Beyrouth, du Maghreb à Paris, incarnant une période d'effervescence artistique et intellectuelle, une nouvelle image de la femme, ainsi que le renouveau politique national qui s'exprime du début des années 1920, notamment en Égypte, jusqu'aux années 1970.



Un troisième enfant pour les Chinoises ?

La situation démographique chinoise inquiète Pékin. Alors que le nombre de naissances s'est effondré (12 millions en 2020 soit près de trois millions de moins que l'année précédente qui déjà était considérée comme insuffisante au niveau démographique) et que la fécondité est très basse (1,3 enfants par femme, très loin du seuil de renouvellement des générations aux environs de 2,1) le pouvoir autorise les couples chinois à avoir un troisième enfant. Cette annonce est assez fraîchement accueillie par la population, une grande partie des couples n'ont ni l'envie ni surtout les moyens d'avoir une famille nombreuse.



Le variant Delta fait des ravages

L'Asie du Sud-Est fait face à une recrudescence de la pandémie, et plus particulièrement du variant Delta, qui marque des pics en Inde, aux Philippines, au Vietnam, etc. Les premiers cas du variant Delta sont recensés au Japon, qui prend des mesures fortes avant l'ouverture des Jeux olympiques de Tokyo. L'Afrique australe et orientale est également frappée de plein fouet par ce variant qui fait au cours de l'été des ravages dans plusieurs pays du Globe.

JUILLET

Des milliardaires font la course spatiale

La compétition est rude entre les hommes les plus riches du monde. Ainsi, après avoir annoncé son intention d'effectuer le premier vol spatial habité, Jeff Bezos s'est fait coiffé au poteau par Richard Branson, le fondateur de Virgin Galactic qui a effectué le premier vol suborbital le 11 juillet. Le milliardaire Jeff Bezos a rejoint à son tour le 20 juillet le cercle très fermé des astronautes. Ces prouesses augurent d'une nouvelle étape pour la bourgeonnante industrie du tourisme spatial.



Les JO à huis clos

Reportées en 2020 en raison de la pandémie de la Covid-19, les Jeux olympiques de Tokyo se sont déroulés sans public, après une cérémonie d'ouverture sobre dans le contexte toujours pesant de la crise sanitaire. Les 206 délégations ont défilé sans public avant que la joueuse de tennis japonaise Naomi Osaka n'allume la vasque olympique. De nombreux records sont tombés à Tokyo, dont notamment le triple saut féminin (15m67) réalisé par la Vénézuélienne Yulimar Rojas ou encore le record du monde de 400m haies par le Norvégien Karsten Warholm, premier athlète de l'histoire à franchir la barre des 46 secondes dans cette épreuve.

AOÛT

Retour des Talibans : les femmes en mauvaise posture

Le 31 août, et après 20 ans de présence sur le sol afghan, l'armée américaine a parachevé son retrait du pays. Les Talibans n'avaient pas attendu cette date pour déclencher une offensive dès le mois de mai en prenant le contrôle de quasiment tout l'Afghanistan. Kaboul est tombée pour sa part sous leur coupe dès le 15 août. Les femmes afghanes sont progressivement bannies de la sphère publique, et rares sont celles qui ont été autorisées à reprendre leur poste (médecins, infirmières). La séparation des sexes est imposée dans les universités, et les jeunes femmes sont obligées de se conformer à un code vestimentaire strict. Le manque de professeurs femmes (en Afghanistan, moins de 30% des professeurs sont des femmes), seules aptes à enseigner aux collégiennes et lycéennes impacte la scolarisation des filles. Les femmes sont également interdites de sport. Enfin le ministère des Affaires féminines est remplacé par celui de la Promotion de la vertu et de la Prévention du vice.



La Terre tremble en Haïti

C'est une tragédie qui survient onze ans après la première. Le 14 août, Haïti a connu un séisme de magnitude 7.2 sur l'échelle de Richter qui a ébranlé le sud-ouest du pays. À 08h29, la terre s'est mise à trembler faisant au moins 2200 morts et plus de 12.000 blessés et laissant des milliers de personnes sans abris. Les services hospitaliers sont débordés par l'afflux de victimes. Haïti dispose en effet de peu de moyens tant en termes médicaux que de protection civile ce qui rend difficile la lutte contre des bandes armées qui mettent en péril les opérations de sauvetage. Suite à ce nouveau drame, le premier ministre haïtien a décrété l'état d'urgence pour un mois.

SEPTEMBRE

Angela Merkel s'en va

Au pouvoir depuis 2005, la chancelière Angela Merkel doit céder sa place à l'occasion des élections législatives du 26 septembre. Considérée par le magazine Forbes comme la femme la plus puissante du monde, Angela Merkel reste chancelière pendant quelques mois, le temps que Olaf Scholz, le chef de file du centre gauche du SPD qui a remporté d'une courte tête les élections législatives allemandes avec 25,7% des suffrages forme une coalition.



Le grand retour des défilés

Après la parenthèse des présentations en digital, en raison de la pandémie de la Covid-19, les maisons de couture et les créateurs de mode renouent avec les défilés en présence du public. Et que ce soit Paris, New York, Londres ou Milan, ce grand retour des semaines de la mode a constitué des moments importants pour véhiculer la part de rêve des griffes, leur créativité, ou pour donner le ton de la saison.

OCTOBRE

L'Expo 2020 pour "créer l'avenir"

Plus de 192 pays participent à l'Expo 2020 de Dubaï qui réunit pendant 6 mois plus de 192 pays. Cette exposition universelle, plus grand rassemblement culturel du monde, est la première exposition mondiale à se tenir dans la zone MEASA (Moyen-Orient, Afrique, Asie du Sud). Expo 2020 de Dubaï offre, sur un immense site de 4 km² un vaste panorama sur ce qu'il est possible d'entreprendre pour l'avenir de l'humanité. Avec l'objectif de "connecter les esprits et créer l'avenir", l'Expo aspire en effet à inspirer les visiteurs pour préserver la planète, explorer de nouvelles frontières et construire un avenir meilleur.



NOVEMBRE

L'urgence climatique à Glasgow

Six années après la tenue de la COP21 qui a donné naissance à l'Accord de Paris, la COP26 a réuni à Glasgow en Écosse 200 pays, appelés à faire le point sur leurs engagements prévus pour limiter la hausse de la température mondiale. Le "pacte de Glasgow" adopté à l'issue des travaux a été jugé en deçà des espérances de départ. L'accord pour accélérer la lutte contre le réchauffement climatique ne garantit pas de tenir l'objectif de le contenir à 1,5 °C, ni de répondre aux demandes d'aide des pays pauvres.



Joséphine Baker au Panthéon

Quarante-six ans après sa disparition à Paris, Joséphine Baker est la première femme noire et première artiste scénique à faire son entrée le 30 novembre dans le temple des "Grands Hommes" où seulement 6 femmes reposent. Cette native du Missouri qui a porté bien des casquettes (danseuse, chanteuse, actrice, résistante, militante antiraciste) a mené une double vie dès le début de la Seconde Guerre mondiale. Engagée dans les forces féminines de l'armée de l'Air avec le grade de sous-lieutenant, elle a mené de front deux missions : artiste de music-hall et espionne pour la Résistance. ♦

C'est décidé, on se fait du bien en 2022

En ces temps lourdement compliqués par la pandémie et ses terribles conséquences sur notre moral et le devenir de l'humanité, le retour à l'essentiel est nécessaire. Relativiser, prioriser, positiver, se donner du temps pour soi, apprendre à être heureux... On vous en livre les clés.

PAR KHADIJA ALAOU

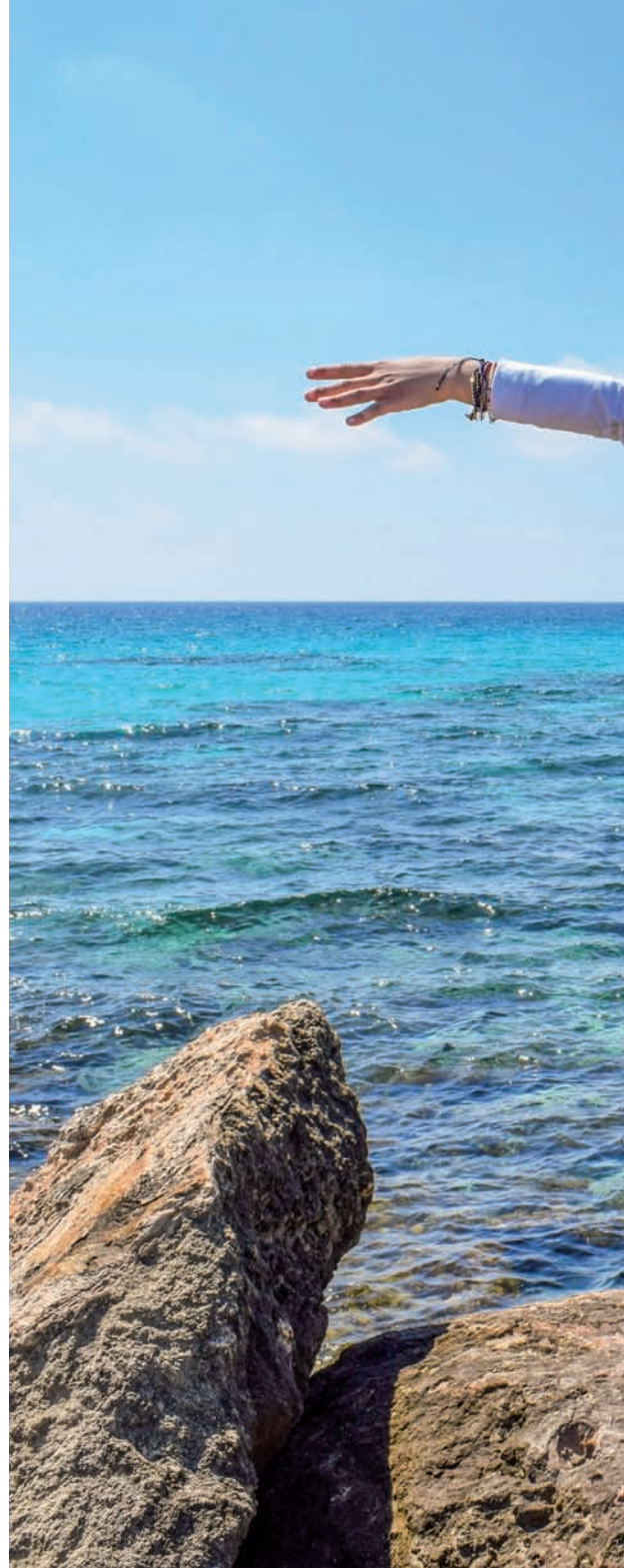
Chacun d'entre nous a sa propre conception du bonheur, et il n'y a pas de manuels d'éducation pour le bonheur des petits et des grands, mais quelques règles s'imposent. Et ce sont elles qui favoriseront l'éclosion de cette graine de plénitude et d'épanouissement, voie royale vers le bonheur.

Le bonheur, ça s'apprend. Il est nourri par notre façon de penser et de positiver, par nos interactions avec soi et avec les autres, par notre manière d'appréhender la vie. En somme, une attitude positive envers soi et envers son environnement est la clé pour mener une vie heureuse. Cela ne signifie nullement se voiler la face devant ses problèmes, mais plutôt d'adopter la pensée positive pour

trouver le bénéfique à tirer de n'importe quelle situation. Il est certain que positiver face à un problème n'est pas chose aisée, tant on se laisse submerger par les émotions négatives et le stress. Mais quand le problème est là, inutile de se lamenter ; l'idée est d'examiner les raisons de sa survenue pour éviter ce genre d'écueils dans le futur.

Autrement dit, on apprend de ses erreurs pour surmonter ses difficultés, et surtout, on arrête de se gâcher la vie, en ayant conscience que bien souvent, il n'y a pas de réussite sans échec. *"Pour réussir sa vie professionnelle et personnelle, il est nécessaire de s'estimer, de s'apprécier, de s'accepter en dehors même de l'appréciation d'autrui. Chacun doit s'estimer libre de conduire sa vie comme il l'entend, et se considérer*

comme seul juge de son sens. C'est ce qui fait la force, l'équilibre et la sécurité intérieure. Chacun de nous possède en lui des capacités pour réussir, il suffit juste d'y croire, savourer, se valoriser, savoir comment les exploiter, tout en restant en harmonie avec ce que l'on est", souligne la psychologue clinicienne Nouzha Lakhmiri. En fait, cette quête du succès et par extension du bonheur est inhérente à l'humain. Être heureux, libre, sans entraves, en harmonie avec soi et les autres est le summum du bonheur, l'accomplissement ultime, car une vie réussie ne serait-elle pas cette vie menée selon ses souhaits et désirs, en étant en harmonie avec soi et avec son univers, une vie où l'on a donné le meilleur de soi, une vie où l'on





a essayé d'apporter quelque chose aussi infime à l'humanité ?

1- PRENEZ LA DÉCISION D'ALLER BIEN

N'attendez pas l'adversité pour vous rappeler que la vie peut être belle et regretter de ne pas en avoir mieux profité... Rappelez-vous le plus ancien et vénérable des conseils de la philosophie, le *"carpe diem"* (Mets à profit le jour présent). Vivre pleinement le moment présent en accomplissant toutes les tâches qui s'y rattachent nous permet d'apprécier la vie et les richesses qu'elle nous offre. Apprenez à savourer chaque moment.

2- CROYEZ EN VOUS

Arrêtez la flagellation et optez plutôt pour de belles pensées à votre égard. Vous le méritez bien ! Et même si vous avez passé votre vie à vous dire que *"vous n'êtes pas capable de..."*, mettez-vous en tête que ces temps sont révolus. Désormais croyez en vous et en votre potentiel. Mieux, il faut vous en convaincre, avec l'autosuggestion. *"Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux."* Emile Coué encourageait ses patients à répéter vingt fois de suite, trois fois par jour cette phrase pour qu'ils se sentent mieux. Cette méthode aide la personne à se débarrasser de ses croyances *"limitantes"*, qui freinent sa réussite et son

bonheur. Pratiquez au quotidien cet exercice car l'autosuggestion est avant tout une philosophie de vie !

3- CULTIVEZ LA POSITIVE ATTITUDE

Avoir la positive attitude, c'est prendre les choses du bon côté. Adopter la pensée positive, c'est se montrer optimiste face à toutes les situations, avoir confiance en soi et en ses décisions, et avoir le sourire ! Lorsque nous avons une idée positive de nous, une estime de soi assez élevée, cela nous valorise et nous pousse vers l'avant. Quand on se dévalorise, quand on se sous-estime, on perd l'estime de soi et on perd la confiance en soi. Travailler sur la connaissance de soi, la confiance en soi, l'estime de soi permet de lever beaucoup de blocages...

4- PRENEZ SOIN DE VOUS

Pour être bien, il suffit parfois de penser un peu plus à soi et de se faire plaisir. Mais quand on va mal, on a rarement envie de se faire du bien. Et pourtant, c'est ce qui empêchera le mal-être de s'installer, ou pire de s'aggraver.

5- SOYEZ ÉGOÏSTE

Avoir du temps pour soi, des hobbies, des centres d'intérêts, une vie sociale et amicale en dehors de ses enfants et de la sphère familiale est essentiel pour son épanouissement. Penser à soi veut aussi dire penser aux autres sans jamais s'oublier, se réserver des espaces personnels pour d'intimes retrouvailles avec soi-même, pour se dorloter et se chouchouter. Cela peut être une heure par jour où l'on se fera plaisir et où personne d'autre que soi n'aura plus d'importance. C'est une parenthèse de bonheur et de sérénité, un temps rien que pour soi et son propre plaisir, un moment pour se ressourcer afin de pouvoir affronter les aléas de la vie quotidienne. Vous n'en serez que plus heureuse et plus disponible pour vos proches.

6- TORDEZ LE COU À LA ROUTINE

Le respect mutuel, la communication et l'amour sont les ingrédients d'une vie de couple saine et heureuse. Privilégiez la ●●●

●●● communication dans un esprit bienveillant pour désamorcer les conflits. Chassez la routine en réservant du temps pour des activités à deux tout en ménageant des plages horaires rien que pour soi. Projetez-vous dans l'avenir : les projets communs, qu'ils soient ambitieux ou modestes permettent au couple de renforcer la solidité des liens et d'aller, ensemble, de l'avant. Pimentez votre vie à deux : avec un peu d'imagination, votre sexualité ne sera pas en berne et vous retrouvez au lit, comme dans la vie, cette complicité qui vous réunit.

7- AMUSEZ-VOUS AVEC VOS ENFANTS

Un enfant épanoui et heureux à 100% est le rêve de tous les parents, et ces derniers ont des ressources insoupçonnées pour venir en aide à leur enfant, surtout s'ils se réfèrent à la théorie du holding, développée par le pédiatre et psychanalyste Donald W. Winnicott. Celle-ci est toute simple : en portant l'enfant physiquement et psychiquement, en l'entourant de leurs bras, en le soutenant, les parents peuvent aider leur enfant. Mais loin de cet univers de la psychanalyse, apportez tout simplement de nouvelles vitamines à vos enfants :

- ◆ La vitamine M, pour musique. Mettez une musique qui vous plaît et dansez avec votre enfant. Souvent ! Prenez-le dans vos bras s'il est trop petit et emportez-le dans votre danse. Assurez-vous que votre enfant s'amuse !
- ◆ La vitamine P, pour poésie. Apprenez à vos tout-petits des petites récitations et des comptines.

“CHASSEZ LA ROUTINE EN RÉSERVANT DU TEMPS POUR DES ACTIVITÉS À DEUX ET DES PLAGES HORAIRES RIEN QUE POUR SOI.”

- ◆ La vitamine N, pour nature. Allez vous promener avec vos enfants dans un environnement vide de tout être humain, faites-leur apprécier la nature.
- ◆ La vitamine R, pour rire. Disponible partout. Se transmet de l'enfant à l'adulte, et réciproquement. C'est la vitamine la plus courante au monde.
- ◆ La vitamine O, pour optimisme. L'espoir est présent à l'état naturel ; il suffit de veiller à ce qu'il ne soit pas détruit par l'action des toxines.

8- ENTRETENEZ DES RELATIONS HARMONIEUSES AU TRAVAIL

L'intelligence relationnelle recèle un certain nombre de compétences telle que la sensibilité sociale qui passe par l'empathie, l'écoute active, la synchronie afin de favoriser une interaction non verbale et la sollicitude qui consiste à tenir compte des besoins des autres et à agir en conséquence. En développement personnel, toutes les études le disent, le fait d'être

gentil au quotidien est une source de bien-être, de sérénité et permet de perpétuer la bonne humeur. Alors que la méchanceté et l'agressivité apportent un sentiment d'isolement, d'angoisse et de stress. La gentillesse fait partie de la pensée positive, et c'est l'une des clés du bonheur. Elle est également l'un des ingrédients de l'intelligence relationnelle. Elle suppose un grand travail sur soi et sur son ego.

9- NOURRISSEZ VOTRE ÉQUILIBRE PSYCHO-AFFECTIF

Cultivez la bienveillance et l'empathie, envers soi-même, et envers les autres. Aider les autres nous permet de nourrir notre besoin de contribution. Et n'oubliez pas de vous féliciter de vos accomplissements. Prenez conscience de vos besoins, et de ce qu'il faut pour y répondre. Nourrissez votre spiritualité par la méditation, le yoga, la pleine conscience, la lecture, etc. Mettez en place des rituels de pardon et de gratitude, et développez votre conscience écologique... ◆

LES 7 CLÉS D'UNE RELATION DE COUPLE RÉUSSIE

- 1- S'intéresser à l'autre, à son univers, son enfance, sa famille, ses passions, ses amis, ses passions.
- 2- Estimer et admirer l'autre. Être un partenaire valorisant pour l'autre est essentiel. Grâce à cette clé, nous améliorons la qualité de la relation. Savons-nous demander ou suggérer les marques d'attention ? Savons-nous les recevoir ?
- 3- Se rapprocher de l'autre. Répondre présent au lieu de se détourner de l'autre, s'intéresser vraiment à ce qu'il dit. Montrez que vous le comprenez, rangez-vous dans son camp, exprimez votre affection et validez ses émotions.
- 4- Partagez le pouvoir et acceptez l'influence de l'autre. Se laisser influencer, c'est avoir le sens du partage. Mieux comprendre l'autre et l'accepter tel qu'il est permettra de développer l'intelligence du couple.
- 5- Développer votre empathie. On peut être très heureux même si on ne partage pas les mêmes goûts et les mêmes

opinions sur certains sujets, et il n'est absolument pas nécessaire d'être sur la même longueur d'onde, ni de résoudre tous les problèmes car ce sont des aléas de la vie.

6- Déverrouillez les conflits difficiles à résoudre grâce à la communication non violente. Démarrerez les discussions en douceur : zéro jugement et de la sincérité dans la discussion. Restez dans le respect mutuel ; apaisez-vous l'un l'autre et soyez tolérants. Trouvez des compromis. Acceptez le fait que certains problèmes peuvent être résolus, et d'autres non. Pratiquez l'écoute active : écoutez sans couper la parole à l'autre, et regarder votre partenaire pendant la discussion en évitant toute autre distraction [téléphone, télécommande, etc.]

7- Allez dans la même direction : chacun trouve le moyen d'honorer le rêve de l'autre même s'il ne le partage pas forcément. Acceptez et respectez l'autre, et renforcez votre amitié conjugale.

Chafika Bendjennat, Coach santé et couple.



Roca

Beyond Edition *il*limitée

Vous avez pris soin de chaque détail.

Vous avez poursuivi l'excellence.

Vous avez réalisé tous vos rêves.

Et maintenant, votre maison ... est l'endroit dont vous avez toujours rêvé.

Beyond, la nouvelle collection de salle de bain de Roca.

Design cosmopolite, performance maximale.

www.roca.co.ma



Comment rester positif au travail ?

Pandémie de Covid-19, ambiance morose au bureau, stress quotidien ou trop de boulot, la charge mentale en a pris un sacré coup. Aussi, pour repartir sur de bonnes bases, comment (re)trouver son enthousiasme au travail? Réponses avec Amal Hihi, DG Shine Groupe, Executive Coach PCC, formatrice et mentor.

PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE MAISTERRA

SI VOUS ÊTES SALARIÉE

Quels sont les clefs pour cultiver la positive attitude au bureau ?

1. Ayez un rituel tous les matins pour faire le vide et cultiver votre mindset.
2. Laissez vos soucis personnels à l'extérieur du bureau et concentrez-vous sur votre journée d'une façon déterminée et focus.
3. Entretenez des relations saines avec vos collègues.
4. Adoptez une attitude d'ouverture d'esprit et de respect de la différence.
5. Gardez un sourire sincère et contagieux tout en restant orienté solutions.

Comment adopter et garder un esprit positif lorsque nous sommes surchargées de travail et/ou sous pression hiérarchique ?

1. Ayez une bonne organisation de votre journée.
2. Planifiez et priorisez tout en faisant la différence entre ce qui est urgent et important.
3. Développez votre assertivité pour négocier certains délais.
4. Éliminez tous les voleurs de temps.

5. Prenez du recul devant certaines situations pour mieux gérer vos émotions et votre stress.

6. Octroyez-vous dans la journée de petites "parenthèses" (écoutez une musique que vous aimez, appelez un(e) ami(e), respirez, faites de petits exercices de relaxation et d'étirement, etc.).

Comment cultiver notre enthousiasme lorsqu'il n'y a aucune reconnaissance de la part de nos supérieurs ?

1. Restez focus sur vos objectifs.
2. Renvoyez-vous des messages d'encouragement.
3. Faites le bilan en fin de journée de vos succès et félicitez-vous.





“LAISSEZ VOS SOUCIS PERSONNELS À L’EXTÉRIEUR DU BUREAU ET CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE JOURNÉE.”

4. Travaillez votre estime de vous-même ou demandez un feedback de vos clients, de vos collègues et pourquoi pas de votre N+1.
5. Donnez du sens à vos actions et connectez-vous à vos motivations intrinsèques.

SI VOUS ÊTES UN LEADER

Quelles sont les attitudes qui feront de nous un super manager ?

Un bon manager est un leader qui développe et fait grandir ses collaborateurs. Il connaît tous ses collaborateurs et les accompagne en termes d’apprentissage et de développement. Aussi, les attitudes qui feront de vous un leader sont :

1. Adaptez votre style managérial en fonction des personnes et des tâches qui leur sont assignées.
2. Fédérez autour d’une vision et d’une stratégie commune pour embarquer tous vos collaborateurs.
3. Développez la capacité d’adaptation au changement et insufflez une belle dynamique

de remise en question et d’amélioration continue.

4. Soyez exemplaire dans votre façon de vous comporter et d’agir.
5. Ayez l’art de faire des feedbacks autant positifs que constructifs en vous basant sur des faits, en exprimant votre ressenti et en faisant une demande claire.

Comment reformuler les reproches négatifs pour les rendre positifs ?

1. Cultivez une culture de feedback autant positive que constructive.
2. Rappelez les points qu’on apprécie chez votre collaborateur puis lui parler de vos axes d’amélioration.
3. Utilisez le “je” dans votre communication en vous basant sur des observations factuelles et amenez, à travers un questionnement, votre collaborateur à désigner lui-même ses solutions.

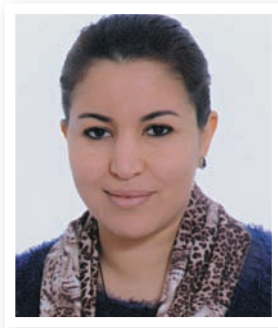
Comment gérer les personnes négatives au travail ?

1. Prenez le temps de les écouter pour comprendre leur état et niveau d’énergie.
2. Détectez leurs leviers de motivation.
3. Travaillez avec l’ensemble de l’équipe sur un code d’attitude et de mindset à adopter pour le bien-être de tous.
4. Recadrez et rappelez les conditions nécessaires du vivre-ensemble.

SI VOUS ÊTES AUTOENTREPRENEUSE

Comment garder son esprit positif lorsque nous rencontrons des difficultés voire des échecs ?

1. Acceptez que les échecs fassent partie de l’aventure de l’autoentrepreneur et posez-vous les questions suivantes : quels sont les apprentissages de cet échec ? Comment pourrais-je m’y prendre différemment ?
2. Revoyez vos objectifs et réorientez votre stratégie.
3. Développez votre résilience face à l’échec et identifiez vos forces sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour mieux rebondir.
4. Innovez pour vous adapter constamment à l’évolution rapide du marché et de vos clients.
5. Inscrivez-vous dans une démarche de formation continue pour vous améliorer sur vos axes de progrès.
6. Construisez un réseau fort qui vous soutient dans des situations difficiles.
7. Ayez toujours de l’ambition et croyez toujours en vous, en vos capacités et en votre produit ou service. ♦



Le bonheur est dans l'assiette

L'alimentation "bonheur" est une alimentation qui doit être saine, intuitive, ressourçante, non transformée et doit nous ressembler, nous explique Dr Meryem Khaled, nutritionniste. Voici ses conseils pour être en paix avec son corps, garder le plaisir de la nourriture et l'équilibre dans son alimentation. Entretien.

PROPOS RECUEILLIS PAR KHADIJA ALAOUI

Peut-on résoudre la baisse de moral en changeant le contenu de notre assiette ?

D'après les scientifiques, quand le moral n'est pas au beau fixe et que vous ruminez les pensées négatives, votre vitalité diminue, votre système immunitaire s'affaiblit et votre risque d'avoir des maladies cardiaques augmente. D'autant plus qu'avec l'âge, le taux de sérotonine diminue entraînant une baisse de moral et des troubles de sommeil. Aujourd'hui il est reconnu que plusieurs aliments peuvent agir positivement sur notre moral et même sur le long terme à condition de les consommer régulièrement. Riches en anti-oxydants, en minéraux et vitamines (B, D), en tryptophane, en tyrosine ou en oméga 3, ces aliments réconfortants influencent directement la production des neurotransmetteurs impliqués dans notre bonne humeur.

Quels sont alors les aliments bonheur ?

Voici quelques aliments qui peuvent influencer notre bonheur, mais cette liste est non exhaustive :

◆ Le chocolat : la consommation de 2 carrés de chocolat par jour favorise le bien-être psychologique en augmentant la libération d'endorphines, hormones responsables du plaisir.

◆ Le parmesan, fromage du bonheur : riche en tryptophane et phénylalanine, il aide à produire la dopamine et favorise la motivation et l'estime de soi.

◆ Les poissons gras (saumon, hareng, maquereau...) riche en vitamine D et en oméga 3 essentiels à la plasticité cérébrale et à la conduction nerveuse. Ils favorisent la bonne diffusion de la sérotonine et des endorphines (hormones de la bonne humeur)

◆ La vanille : son odeur caractéristique procure un sentiment de bonheur. Cela est liée à l'un de ses composants, la vanilline, dont la structure rappelle celle d'un constituant du lait maternel et apporte du réconfort.

◆ Les noix de cajou, riches en tryptophane, un acide aminé indispensable pour la fabrication de la sérotonine, hormone de la bonne humeur, ils renferment aussi du magnésium un minéral antistress dont le déficit entraîne l'anxiété et les sauts d'humeur.

◆ Les huîtres sont riches en vitamine B12 et en zinc dont le déficit peut causer un syndrome dépressif.

◆ Les épinards riches en vitamine B9 ou acide folique, dont le déficit est responsable de dépression, d'anxiété et d'irritabilité sans oublier la tyrosine, un acide aminé précurseur de la dopamine neurotransmetteur clé du système de récompense et de plaisir.

◆ La curcumine, actif du curcuma, puissant anti-inflammatoire et anti-oxydants qui protège notre cerveau contre le stress oxydatif et l'inflammation à l'origine de l'état dépressif.

◆ Le pain aux graines, riche en sucres complexes, en minéraux, en oméga 3 et en vitamines du groupe B qui nourrit le cerveau et favorise la joie et la bonne humeur...

Quel est selon vous le menu idéal du bonheur ?

L'alimentation "bonheur" est avant tout une alimentation qui doit être saine, intuitive, ressourçante, non transformée et doit nous ressembler. Elle doit être basée sur des aliments bio, frais, de saison pas très caloriques et sur-



“LA NUTRITION “INTUITIVE” VISE À DÉVELOPPER UNE RELATION PLUS SEREINE AVEC SON CORPS ET AVEC LA NOURRITURE.”

tout nourrissants : légumes et fruits de saison ; viandes de qualité, poissons sauvages ; œufs biologiques ; bonnes graisses (huile d'olive, de coco, avocat...) ; oléagineux et graines avec modération (amandes, noix de pécan...). Il faudra également boire de l'eau, des infusions, des jus de légumes ; éviter les aliments inflammatoires comme le sucre raffiné, le gluten contenu dans les farines modernes, les produits laitiers “pasteurisés” et boire en dehors des repas. Pensez aussi à adopter l'équilibre dans l'assiette : 1/2 légumes et l'autre moitié partagé entre viandes et féculents ou légumineuses en privilégiant les aliments bonheur.

Il faut rester à l'écoute du corps et des messages qu'il envoie. Pour cela, il faut manger en conscience dans un endroit calme loin de la télé, du portable, etc. Plus on est conscient de ce que l'on mange, plus on prend du plaisir.

Bien dans son assiette, bien dans son corps ? Est-ce une équation possible ?

Oui, c'est une équation possible à mille pour cent. On entend souvent dire que notre ventre est notre 2^{ème} cerveau, je dirai pour ma

part que c'est notre 1^{er} cerveau. S'il fonctionne bien on a plus de chance d'être en bonne santé. L'un des exemples les plus parlants, est notre microbiote intestinal, qui compte 100.000 milliards de bactéries responsables de notre équilibre digestif mais aussi de notre équilibre immunitaire et émotionnel !

L'alimentation déséquilibrée affecte notre microbiote et le rend vulnérable faisant perdre à l'intestin l'une des barrières de défense les plus importantes ; une dysbiose intestinale s'installe engendrant les pénétrations des bactéries pathogènes et des toxines alimentaires à l'intérieur de l'intestin. Ceci engendre une inflammation et des signes tels que les douleurs ou crampes, le ballonnement etc., mais la problématique ne s'arrête pas là. Les toxines et agents microbiens peuvent diffuser à travers la microcirculation et se propager dans tout l'organisme le rendant malade et vulnérable.

C'est pour cela qu'il faut consommer les yaourts fermentés, les laits fermentés (comme le kéfir), les artichauts, les légumineuses riches en fibres sans oublier de

prendre régulièrement des compléments alimentaires riches en symbiotiques.

Quels sont vos conseils pour manger sain tout en ressentant du plaisir ?

Manger sain et prendre du plaisir sont deux notions indissociables dont il faut tenir compte chaque jour dans notre alimentation.

Manger équilibré, aujourd'hui tout le monde sait le faire. Le souci c'est que la plupart d'entre nous culpabilise en adoptant la notion de plaisir ! C'est comme si “plaisir et équilibre” ne pouvaient pas cohabiter ensemble. Or, c'est plutôt ce qu'il faut rechercher. Cet ancrage a été favorisé par les vieux dogmes de la nutrition que les professionnels de la santé ont malheureusement véhiculé avec la fameuse liste des aliments interdits. L'interdiction est bien entendue justifiée en cas de pathologies sérieuses mais pour le reste, cela ne sert absolument à rien de se priver car cela génère un effet inverse : frustration, culpabilité, rechute, dévalorisation, mal-être...

il faut plutôt trouver une solution alternative et une façon de restaurer l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'assiette, et la solution que je propose c'est la nutrition “intuitive” qui vise à développer une relation plus sereine avec son corps et avec la nourriture en arrêtant de s'imposer des règles et des restrictions et vouloir à tout prix ressembler à un idéal qui n'existe que dans les films et les magazines, en nous éloignant de notre intuition et de notre individualité. Ces injonctions vont surtout rendre notre relation avec la nourriture plus complexe. Il faut arrêter de trop “intellectualiser” l'alimentation et écouter son corps et tout ira mieux. ♦

Célébrités : Leurs SECRETS pour garder un good mood

Pour Femmes du Maroc, cinq célébrités pétillantes dévoilent leurs astuces et leur philosophie de vie pour acquérir, conserver et diffuser une énergie positive !

PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE MAISTERRA

IMAN OUBOU, entrepreneuse et miss New York 2015

“Garder une attitude positive et une bonne humeur tout au long de mes journées et semaines, est très important car je suis un leader au sein de mon entreprise et de ma communauté. Aussi, mon attitude donne le ton à mon équipe. J’ai donc dû apprendre à compartimenter mes sentiments et à me concentrer constamment sur les choses positives qui se produisent autour de moi au lieu de toujours m’attarder sur les résultats négatifs. On dit que ce n’est pas ce qui nous arrive qui compte, mais plutôt comment on y réagit. Si vous arrivez à prendre le contrôle sur votre réaction et la rendre positive, vous pourrez avoir le sentiment de contrôler votre chemin vers le bonheur ou la réussite. Le secret pour garder mon attitude positive

et mon contrôle sur mes émotions est d’avoir une forte clarté et conscience de soi. Ces deux éléments sont importants pour favoriser une humeur positive tout au long de mes journées, car peu importe ce que la vie me réserve, je suis consciente et confiante de mes propres capacités et compétences. Je sais clairement où je vais dans la vie. Cela m’aide à avancer avec conviction. L’autre conseil que je donnerais qui peut aider les autres à garder une attitude positive est de prendre votre journée en main ! Ne laissez pas votre journée vous dominer. Ayez une solide routine matinale ou quotidienne qui vous permet de contrôler votre emploi du temps et vos priorités. Réveillez-vous et commencez votre journée par une séance

d’entraînement ou une promenade dans votre quartier. Méditez pour calmer vos pensées et videz votre esprit avant de commencer votre journée bien remplie. Tenez un journal de vos pensées ou écrivez votre liste de choses à faire non négociable afin que vous puissiez clarifier la structure de votre journée et ce qu’il y a à venir. Une autre façon formidable de vous rendre de bonne humeur est de jouer de la musique entraînante et de danser dessus tout en vous brossant les dents le matin ou pendant que vous vous préparez. N’oubliez pas que la façon dont vous commencez vos journées détermine l’humeur dans laquelle vous vous trouverez. Alors, assurez-vous d’avoir le contrôle sur cela pour être plus que positive !”



**MANAL
BENCHLIKHA,**
chanteuse

“Pour garder ma bonne humeur, je relativise un maximum et je me dis sans cesse que j’ai de la chance d’être en bonne santé et d’être bien entourée, de réaliser mon rêve et de vivre de cette passion chaque jour. J’essaie aussi de m’éloigner des personnes et situations négatives. Et si je n’y parviens pas, j’essaie de retourner la situation pour y trouver du positif car si je vis cela, c’est pour une bonne raison. Dieu seul le sait. Le sport m’aide aussi beaucoup. L’activité physique fait un bien fou au corps et au cerveau qui sécrète des endorphines, “l’hormone du bonheur” ! Grâce au sport, j’ai de l’énergie positive toute la journée !”





NADIA BENZAKOUR, actrice

“Tout dépend des heures de la journée et de l'état dans lequel je me trouve. Je pense qu'en général le yoga, la musique, la danse ou un bon film/une bonne série jouent assez bien sur mon mental. Bien commencer le matin, c'est aussi important. Aussi, j'opte pour une méditation de 10 mn ou une bonne douche en

musique - la musique m'accompagne également pour le choix toujours cornélien de mes vêtements- et je ne fais jamais l'impasse sur le café. C'est indispensable ! Si je sens que ma journée va être intense, je me consacre aussi 5 mn de danse avant de la démarrer, et, je vous promets que ça me met dans de bonnes

conditions ! Lors de mes longues soirées d'hiver, je jette mon dévolu sur une série. En général, je regarde assez rapidement toutes les saisons si je l'adore. En cas de gros blues, je cherche là une bonne comédie à la Will Ferrell ou une comédie romantique pour me détendre. Je vous assure, ça marche bien !”

ASMAA EL ARABI, alias The Tberguig, humoriste

“Pour conserver un good mood, je respecte certains fondamentaux qui sont plus de l'ordre de la philosophie et de la sagesse. Premièrement, je ne considère pas les challenges et les défis de la vie comme des éléments qui viennent obstruer mon chemin vers le bonheur. Ils ne sont également pas synonymes de menaces sur ma zone de confort. Au contraire, apprendre à les vivre, c'est pour moi savoir les surmonter pour mieux s'élever. Deuxièmement, je reste toujours connectée à l'Origine et par conséquent aux essentiels de la vie (l'amour, la santé, etc.), m'aident à relativiser, à prendre

de la hauteur et à apprécier au maximum les petits bonheurs de la vie qui sont, pour moi, les plus grands. Troisièmement, je fais toujours en sorte que mon mood ne dépende pas des autres et plus largement de mon environnement extérieur. Être indépendante émotionnellement est une force tout comme avoir conscience que, tout au long de la journée, je ressentirai différents sentiments. Je suis vraiment contre l'idée de concevoir la vie comme unidimensionnelle. Pour moi, nous avons le droit de vivre une minute, une heure, un jour, une semaine, à travers de multiples émotions.

Ce jour où j'ai perdu mon père, j'ai pleuré et j'ai aussi souri puis ri avec ma sœur. Je me souviens m'être sentie coupable d'avoir ri, et avec du recul, je me rends compte aujourd'hui, qu'accepter toutes les émotions avec transparence, c'est se rapprocher d'un état d'authenticité émotionnelle d'une part et c'est surtout se rendre compte que même dans les moments les plus durs et les plus crus de la vie, il y a toujours des fenêtres ouvertes vers le rire et la joie. Parfois l'on préférerait se morfondre, pourtant qu'on le veuille ou non, il y a toujours un chemin vers le bonheur.”





KAOUTAR BOUDARRAJA, alias "Kao", animatrice, chroniqueuse, productrice, actrice et mannequin

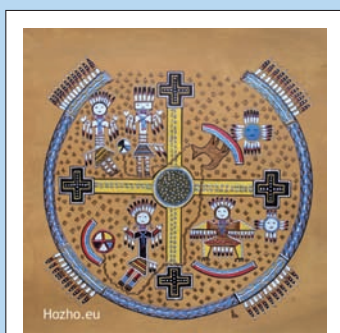
"Ce qui m'aide à garder un good mood, c'est avant tout mon fils de 3 ans et demi. C'est pour lui que je me lève chaque matin, que je me bats et que je continue à y croire car la crise engendrée par la pandémie de Covid-19 a secoué tout le monde, que ce soit personnellement ou professionnellement. Mon fils m'aide à retrouver mon âme d'enfant et à me détacher du monde extérieur qui est d'autant

plus sous pression aujourd'hui. Sinon, j'ai aussi quelques astuces pour conserver un good mood, comme le yoga, la méditation ou les cures de silence, la dernière a duré 48 h et elle m'a fait un bien fou ! La pandémie nous a énormément impacté et elle m'a notamment fait réaliser que nous étions juste de passage et que rien n'est acquis, tout peut s'arrêter. Aussi, je profite de tous les instants de bonheur !"

Tour du monde de la sagesse

La quête du bonheur est une démarche qui ne cesse de faire fureur à travers le monde. Mais cette tendance n'est pas une nouveauté. Plusieurs peuples et personnalités cultivent, certains depuis des siècles, leur propre sagesse, faite souvent d'une profonde harmonie avec leur monde et la nature. Tour d'horizon.

PAR PAULINE MAISTERRA



AUX ÉTATS-UNIS. Les Navajos sont le plus grand peuple amérindien des USA. Appelés Dinee ou Dineh (le peuple), les Navajos font l'éloge du calme et valorisent l'héritage du passé. Leur spiritualité est ainsi fondée sur le culte de la nature et de l'harmonie ("hozho") qu'elle recèle. Pour eux, par exemple, un être humain n'existe réellement qu'à partir de son premier rire. À méditer !



EN COLOMBIE. Les Kogis sont l'une des plus grandes civilisations précolombiennes du continent sud-américain. Ils mènent une existence simple et spirituelle respectueuse de la Terre. Aussi, ils vivent en étroite relation avec l'écosystème très varié de la Sierra Nevada, lieu d'une exceptionnelle biodiversité. Pour eux, c'est le cœur du Monde. Aussi, ils se considèrent comme les gardiens de la Mère Terre et tentent, comme ils le peuvent, de préserver les grands équilibres que la société moderne essaie de bousculer.



EN NAMIBIE. Les Bushman sont les plus anciens habitants de l'Afrique australe. Ils vivent en véritable harmonie avec la nature. Par exemple, s'ils viennent à utiliser le bulbe d'une plante, ils la replantent après pour qu'elle repousse. Ils ont également un grand respect pour les animaux qu'ils ne considèrent pas comme inférieurs, mais comme leurs égaux.





EN INDE. Surnommée la grande prêtresse du câlin, **Amma** a réconforté des dizaines de millions de personnes aux quatre coins du monde. Cette figure de l'hindouisme très impliquée dans l'action humanitaire parcourt le monde pour délivrer son message d'amour à travers le darshan (l'étreinte). Cette personnalité indienne qui offre ainsi un amour pur et sans contrepartie, est considérée dans son pays comme un Mahatma, une "Grande âme" en sanskrit.



EN MONGOLIE. Communauté minoritaire d'origine turque, les **Tsaatans** sont les derniers éleveurs nomades de rennes. Ils leur vouent un grand respect, les considérant comme sacrés. Ils ont également une grande admiration pour la Nature. Les Tsaatans sont aussi connus pour pratiquer le chamanisme permettant d'entrer en contact avec le monde des esprits. Le guide, le Chaman, porteur d'un héritage ancestral spirituel, est celui qui est resté en contact avec les mondes animal et végétal.



AU TIBET. L'une des figures contemporaines de la sagesse est le **Dalai-Lama**. Le guide des bouddhistes tibétains offre l'image d'une spiritualité humaniste à travers sa personnalité charismatique et son destin hors du commun. Tenzin Gyatso a été considéré, à l'âge de 2 ans, comme la réincarnation du treizième dalai-lama, avant de devenir à 5 ans le nouveau chef spirituel et temporel du Tibet. Pour le Dalai-Lama, atteindre le bonheur authentique est un long cheminement qui "exige de transformer à la fois le regard que l'on porte sur le monde et sa manière de penser". Dans le livre "L'Art du bonheur" (Robert Laffont, 1999), le Prix Nobel de la paix de 1989 partage un dialogue passionnant avec le psychiatre Howard Cutler durant lequel il donne ses conseils et sa vision pour apprendre à surmonter les obstacles de l'existence en puisant dans notre source de paix intérieure.



AU JAPON. Le peuple nippon est le spécialiste de l'art de vivre. En effet, entre ikigai, le sens de la vie, shinrin-yoku, la reconnexion à la nature, ninjyu, l'acceptation des difficultés ou encore ukeireru, l'acceptation du monde tel qu'il est, les philosophies de vie sont nombreuses. Mais le but reste le même : nous guider sur le chemin de l'éveil afin que l'empathie et l'écoute des besoins des autres nourrissent notre propre bonheur.



AU KENYA. Les **Massaïs** sont un peuple fascinant qui considère comme sacrés, la Terre, l'environnement et Enk'Aï, la déesse-mère qu'ils vénèrent. Pour Xavier Péron, un anthropologue qui a vécu pendant des années dans leur communauté, "il n'existe ni philosophie ni dogme religieux chez eux. Ils vivent la réalité en faisant corps avec elle, tout en ayant conscience de ce qu'ils doivent apporter en tant qu'individus et membres d'une collectivité pour maintenir l'équilibre et l'harmonie dans la grande chaîne de la vie."



Adopter une “positive attitude” à travers la lecture !

Les livres ont une force inestimable sur nos pensées et notre moral. En effet, qui peut nier qu'un bon bouquin ne nous perturbe pas, nous amenant à nous questionner voire nous changer ? Noémie Peycelon, libraire chez Préface à Casablanca, nous propose cinq livres pour nous aider à penser de manière positive !

PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE MAISTERRA

LE VIEUX QUI NE VOULAIT PAS FÊTER SON ANNIVERSAIRE

de Jonas Jonasson, Pocket

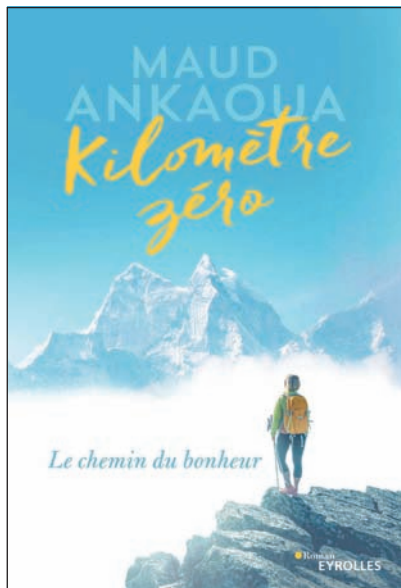
Un bijou d'humour et d'absurdité. Jonas Jonasson est Suédois et pourtant son écriture pétillante nous emporte très loin du froid et de la morosité. Ce livre est son premier roman. Il a été porté par le bouche-à-oreille et a fini par rencontrer un tel succès qu'il a été adapté au cinéma. Mais, à mon avis, ce livre reste bien meilleur parce qu'il laisse libre cours à notre imagination,

le meilleur moyen de s'imaginer en cavale avec Allan. L'histoire est celle d'un vieux monsieur, Allan Karlson. L'année de ses 100 ans, il décide de fuir sa maison de retraite pour échapper à sa fête d'anniversaire. Il s'embarque dans un road trip invraisemblable qui l'amène à voler (emprunter ?) une valise pleine de billets de banques.... Au fur et à mesure que le récit avance, on se rend compte qu'Allan, apolitique, pacifiste et seulement passionné par les bons repas (et les explosifs), a influencé l'Histoire de nombreuses fois ! Une illustration de l'effet papillon, des personnages secondaires hilarants et un personnage principal attachant... Je l'ai adoré !



KILOMÈTRE ZÉRO de Maud Ankaoua, J'ai Lu

Dans un registre très différent, on ne positive plus cette fois par l'humour mais par l'aventure et la réinvention de soi. Ce roman est un petit guide de développement personnel facile à lire et parfaitement adapté aux amoureuses de voyages et de grands espaces. Les montagnes que l'on voit sur la couverture sont celles des Annapurnas au Népal. Et lorsqu'on est directrice financière, citadine et bien payée, quel intérêt y-a-t-il de s'aventurer dans ces contrées dangereuses? Pour Maëlle, l'héroïne de "Kilomètre Zéro", c'est une demande de sa meilleure amie, gravement malade. Son dernier espoir de guérison est une technique népalaise ancestrale. Maëlle se lance alors dans cette quête. En parallèle de la guérison physique, il s'agit aussi d'une guérison mentale. Les rencontres et le voyage de Maëlle vont la pousser à interroger son rapport au temps, au présent et l'encourager à affronter ses peurs.



TA DEUXIÈME VIE COMMENCE QUAND TU COMPRENDS QUE TU N'EN AS QU'UNE de Raphaëlle Giordano

Parfois ce sont les libraires qui conseillent les clients et parfois ce sont les clients qui conseillent les libraires ! Pour ce livre justement, c'est un live avec Zoubida de la page Instagram Thepositivereader (le replay est toujours disponible sur le compte Instagram de Préface), qui m'a donné envie de me plonger dans le livre "Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une" de Raphaëlle Giordano. Elle en parlait avec une passion incroyable et je n'ai pas été déçue par la lecture. L'histoire est celle d'une jeune femme qui rencontre un coach un peu particulier à l'occasion d'un accident de voiture. Claude est routinologue ! Il va l'accompagner petit à petit dans les transformations de sa vie, en lui donnant des techniques qui sont applicables par tous au quotidien. Un beau texte qui nous incite à nous détacher de nos souffrances et à passer à l'action pour atteindre notre bonheur.

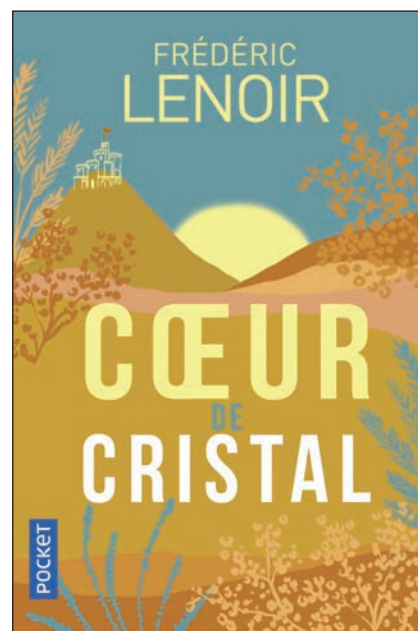


COMME PAR MAGIE d'Elisabeth Gilbert, Livre de Poche

Encore un chemin différent vers la positivité : la créativité ! Si le nom d'Elisabeth Gilbert ne vous dit rien, sachez qu'elle a été incarnée au cinéma par Julia Roberts... Hé oui, elle est l'auteur de "Mange, prie, aime" qui retrace son propre parcours initiatique et qui a été adapté au cinéma. Un très bon livre et très bon film dont l'histoire se rapproche plutôt de



celui de "Kilomètre zéro". Dans "Comme par magie" Elisabeth Gilbert nous livre ses clés pour accéder à sa propre créativité, d'après son expérience d'autrice. La créativité n'est pas seulement artistique, elle s'exprime aussi dans le monde du travail, dans nos relations avec les autres... À partir de l'expérience d'Elisabeth Gilbert, ce livre nous incite surtout à se libérer de la pression et trouver notre espace personnel pour créer et avoir un impact positif sur le monde.



CŒUR DE CRISTAL de Frédéric Lenoir, Pocket

Ce livre est un conte philosophique tout en douceur. Il nous raconte l'histoire d'un prince dont le cœur est incapable d'amour, d'émotions. Il a été emprisonné dans une carapace en cristal. Il est persuadé que la seule solution est de trouver une compagne qui provoquerait un amour brûlant pour faire fondre le cristal et

libérer son cœur ! Une forme de Belle au bois dormant inversée... C'est ainsi que notre prince se met en quête de l'amour mais malgré ses efforts aucune femme ne lui inspire cette passion. Au fur et à mesure de ces courts chapitres, nous suivons les aventures du prince qui va apprendre qu'il y a de multiples formes d'amour dont le premier est l'amour de soi-même qui permet d'aimer les autres. Un petit livre parfait pour se reconnecter avec ses sentiments et la beauté des relations humaines. ♦

Tout savoir sur l'éducation positive

L'éducation positive vise à encourager l'enfant plutôt qu'à le punir. Une approche éducative révolutionnaire basée sur le respect mutuel. Les conseils avisés d'Abla Benbachir, psychologue clinicienne, formatrice certifiée en Discipline Positive pour les enseignants, les parents, et la petite enfance et présidente de l'association marocaine de Discipline Positive.

PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE MAISTERRA

Qu'est-ce que l'éducation positive ?

On parle d'éducation positive, de parentalité positive ou bienveillante, ou encore de discipline positive, pour évoquer à peu près la même démarche, à savoir une éducation à travers laquelle on considère le lien éducatif de façon horizontale plutôt que verticale. Le respect mutuel et l'encouragement sont au cœur du lien qui unit les parents aux enfants alors que "l'autoritarisme" cherche la soumission de l'enfant par la punition, la menace, le rapport de force, etc. À travers l'approche de la discipline positive, corroborée par les connaissances actuelles en neurosciences, nous savons que l'encouragement, la prise en compte des besoins émotionnels des enfants et le fait de ne pas choisir entre fermeté et bienveillance, permettent de développer, tout en douceur, leurs compétences. S'ensuit également le regard porté sur l'erreur qui change radicalement par rapport aux méthodes éducatives traditionnelles. Dans la discipline positive, l'erreur est une opportunité d'apprentissage accueillie et acceptée, et non pas une



faute à éviter à tout prix. Nous cherchons par conséquent à atteindre le cœur avant d'atteindre la tête.

Quels sont ses bienfaits ?

L'approche de la discipline positive permet de créer et saisir toutes les opportunités qui permettent de développer le sens de la responsabilité, de l'autonomie, de la confiance en soi... en fait, toutes les compétences socio-émotionnelles qui permettent à l'âge adulte d'être des citoyens respectueux et libres. Elle favorise également une relation parent-enfant fondée sur le respect mutuel, la confiance réciproque et l'honnêteté, à travers laquelle chacun a le droit d'être imparfait. Pour moi, cela n'a pas de prix...

Pour quels parents cette approche est-elle destinée ?

Cette démarche est destinée à tous les parents, quels que soient leur religion, leur origine sociale, leur âge et celui de leurs enfants. Elle s'adresse aux adultes prêts à travailler



“ LA PERMISSIVITÉ N'AIDE NI LES ENFANTS À APPRENDRE ET À PROGRESSER, NI LES PARENTS À ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS. ”

sur leur posture de parents, acceptant l'idée même de questionner la nécessité et les bienfaits de l'autorité verticale et de l'autoritarisme qui mènent souvent aux difficultés auxquelles ils sont confrontés. Beaucoup de sociétés avancent sur ces questions, mais il reste beaucoup de travail à faire.

À partir de quel âge cette méthode est applicable sur nos enfants ?

Dès la naissance, nous interagissons avec nos enfants et nous répondons à leurs sollicitations et leurs besoins. Nous réagissons aussi en fonction de nos attentes vis-à-vis d'eux. Le regard que l'on porte sur les comportements de nos enfants, les croyances que nous avons au sujet de l'approche éducative que nous choisissons ont donc des répercussions sur nos façons de faire en tant que parents, et ce dès la naissance des enfants. Par exemple, certains parents laissent pleurer leurs bébés au moment de l'endormissement, d'autres non... Certains donnent des tapes ou crient sur leurs enfants lorsqu'un comportement n'est pas souhaité, dès les premiers mois de

la vie, tandis que d'autres prennent le temps de rediriger, de mettre des mots et des limites de façon plus respectueuse de l'enfant. Cela commence donc très tôt...

De quelle manière l'adopter chez les tout-petits ?

Avant tout, il s'agit d'établir une connexion émotionnelle à l'enfant. Avec les tout-petits, c'est important de comprendre à quel point ils sont dépendants de nous pour construire toutes leurs fondations dans la vie. Nous avons donc une opportunité inestimable de modeler leur vie. Les regarder, les toucher, leur parler, tenter de répondre à leurs besoins, leur communiquer de l'empathie pour les aider à comprendre leurs émotions et ce qui leur arrive, c'est tout cela qui va les aider. Lorsque leur comportement ne convient pas aux situations, nous pouvons les rediriger avec douceur (ou rediriger leur attention), leur offrir des choix limités, leur donner dès que possible l'opportunité d'aider, ne pas faire à leur place ce

qu'ils peuvent faire seul... et rire avec eux! L'humour est un outil d'éducation formidable... Il s'agit de créer un climat de confiance, d'acceptation, de liens solides, qui permettent à l'enfant de développer un attachement sécurisé. Nous pouvons aussi mettre des limites raisonnables dès la petite enfance, et en faire le suivi. S'occuper d'un tout-petit peut être épuisant, chercher de l'aide lorsque c'est possible et prendre soin de soi, cela fait aussi partie de notre responsabilité à leur égard.

Comment la décliner lorsque nos chérubins grandissent ?

En grandissant, les enfants engrangent progressivement de nombreuses compétences. À mesure qu'ils acquièrent le langage, des capacités cognitives et de régulation émotionnelle, nous pouvons leur proposer de chercher ensemble des solutions aux problèmes, en leur posant des questions pour les aider à réfléchir et leur permettre de s'impliquer de plus en plus dans les sujets qui les concernent. Nous pouvons aussi passer des accords avec eux pour qu'ils prennent en compte leurs contraintes mais aussi les nôtres. Nous pouvons également décider de ce que l'on va faire et s'y tenir (en étant raisonnable), sans colère ni reproches. Les actes pèsent souvent plus que les mots. Par exemple, si vos enfants se disputent en voiture, vous pouvez dire à vos enfants que s'ils continuent, vous allez vous mettre sur le bas-côté. Vous verrez, ils seront surpris lorsqu'ils comprendront que vous faites ce que vous avez dit sans perdre votre autorité ●●●

●●● en criant ou en sermonnant. Aussi les disputes en voiture diminueront sensiblement car vous aurez maintenu le respect mutuel (fermeté et bienveillance) et ils auront pris conscience que vous faites ce que vous dites.

Avec ce concept, comment ne pas tomber dans le cliché de “l’enfant roi” ?

C'est un cliché de croire que l'éducation positive est permissive. La permissivité n'aide ni les enfants à apprendre et à progresser, ni les parents à atteindre les objectifs qu'ils ont. C'est même insécurisant pour l'enfant de ne pas savoir où s'arrêtent ses possibilités. Si on laisse l'enfant faire ce qu'il veut, il n'apprendra pas le respect de l'autre et des situations, et ne sera pas conscient de son pouvoir de contribuer positivement au monde qui l'entoure. Il considèrera que tout lui est dû. C'est un cadeau empoisonné que de tout laisser faire et de tout accepter ! C'est l'une des premières choses que l'on apprend dans les ateliers de discipline positive destinés aux parents.

Comment faire pour que la parentalité positive résiste à l'épreuve du quotidien ?

La parentalité positive n'empêche pas de ressentir de la frustration, de la colère ou de la fatigue. En revanche, cela suppose apprendre à prendre soin de ses propres besoins, et à réparer ses erreurs lorsque nous n'avons pas pu gérer efficacement nos émotions... Il n'y a pas d'épreuve de temps mais un droit à l'imperfection pour avoir le courage de revenir sur le respect mutuel que nous souhaitons lorsque nous sommes dans de meilleures dispositions.

Certes, l'éducation positive semble rimer avec bienveillance, mais aussi avec temps et patience... Aussi,



comment ne pas culpabiliser de ne pas être un parent parfait ?

Aucun parent n'est parfait, ni aucun enfant d'ailleurs ! L'éducation positive rime avec bienveillance mais aussi avec fermeté. Il ne faut pas avoir peur d'être ferme, c'est la manière qui fait la différence. Le chemin de l'éducation est long et difficile, et nous sommes tous humains, avec nos limites de patience et de disponibilité. Les erreurs, nous allons donc en faire beaucoup en tant que parents. Et puis, lorsque nous en faisons, nous avons l'occasion là aussi

de transmettre des choses à nos enfants comme le rapport à l'erreur et la réparation. Plus j'accepte mes propres erreurs, plus je suis à même de faire mieux la prochaine fois car je peux me concentrer sur des solutions avec de petites étapes à franchir pour améliorer mes réponses aux situations que je vis avec mes enfants... En somme, des opportunités d'apprentissage pour petits et grands ! ♦

abenbachir@disciplinepositive.ma
Association marocaine de Discipline Positive (ADPM)
www.adpm.ma



DES ASTUCES À ADOPTER POUR LES TOUT-PETITS PAR ABLA BENBACHIR,

présidente de l'association marocaine de Discipline Positive

Les tout-petits sont souvent désordonnés, bruyants et incompétents pour de nombreuses tâches. Nous avons tendance à vouloir faire vite et bien, mais pour aider les enfants à se sentir capables et à développer des compétences dans un climat de confiance, il faut avoir des

attentes ajustées et laisser faire l'enfant, lui donner toutes les opportunités de s'entraîner et d'apprendre de ses erreurs. En somme, accueillir le désordre comme une occasion d'apprendre et faire ensemble. Autre exemple : les tout petits ne sont pas encore capables de réguler leurs émotions efficacement. Une crise de pleurs ou de colère est appropriée

à leur âge. L'accepter, garder son calme, être en mesure d'apporter de l'apaisement avant de chercher des solutions au problème ou de corriger est essentielle pour leur permettre d'apprendre à se calmer et de communiquer plus efficacement leur besoin ou leur frustration. La solution n'est ni de se mettre en colère soi-même, ni de céder à toutes leurs demandes.



FONDATION
ZAKOURA

Le devoir d'agir

Agissons pour leur avenir!

**SOUTENEZ NOTRE ENGAGEMENT
POUR UNE ÉDUCATION DE
QUALITÉ POUR TOUS**

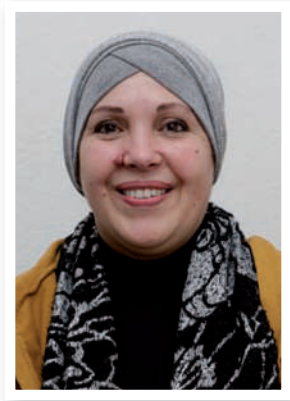
FAIRE UN DON 

www.fondationzakoura.org/don

La Fondation Zakoura est une association marocaine reconnue d'utilité publique qui œuvre depuis plus de 20 ans pour l'éducation en zone rurale.
Pour information: +212 (0)6 74 90 11 18 - www.fondationzakoura.org - 131, Bd d'Anfa, 3^e étage, Casablanca

lui et moi

MARIA BICHRA,
THÉRAPEUTE DE COUPLE,
COACH PROFESSIONNELLE
ET PERSONNELLE.



la **Booster** sensualité de son **couple**

Regard intense, baiser dans le cou, caresses, mots tendres... La sensualité pimente la vie du couple. Mais être sensuel, c'est aussi une question de bien-être, que ce soit dans sa tête ou dans son corps. Les conseils de Maria Bichra, thérapeute de couple, coach professionnelle et personnelle.

PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE MAISTERRA

Quelle est votre définition de la sensualité ?

La sensualité est une énergie de vie enfouie dans nos cellules que je nomme "nos précieuses". La bonne nouvelle, c'est que nous avons toutes un potentiel sensuel énorme qui demande une seule chose : être nourri. Comment ? Si nous sommes à l'écoute de nos besoins et de notre corps, nous offrons aux précieuses "un cocktail de bonheur", et, à leur tour, elles nous remercient en sécrétant les hormones du bien-être, et ce bien-être se fera sentir autour de nous tel un parfum doux et captivant. À l'inverse, si on ignore nos besoins, qu'on ne s'occupe pas de soi au quotidien, un mal-être s'installera doucement sans qu'on s'en rende compte et se fera ressentir. Si on ne fait rien pour rectifier le tir, l'énergie de vie qu'est la sensualité, risque de diminuer jusqu'à être inhibée. La sensualité fait appel à nos 5 sens (le toucher, l'ouïe, l'odorat, la vue et le goût), donnant naissance ainsi au plaisir et au désir.

Comment apprivoiser sa sensualité quand on n'est pas à l'aise avec son corps ?

Tout le monde n'est pas à l'aise avec son corps même dans le monde de la mode où

certaines mannequins ont aussi des complexes. Souvent, les problèmes de l'image de soi sont associés à l'enfance, en raison, par exemple, d'une éducation trop stricte agrémentée de fausses croyances où on assimile la sensualité à la vulgarité, mais elles peuvent être aussi liées à des problèmes beaucoup plus graves comme les attouchements ou le viol. Dans ces derniers cas, il faut être suivi par un spécialiste. Pour le reste, on peut consulter un coach. Mais on peut aussi essayer d'apprivoiser sa sensualité en chouchoutant son corps, prendre du temps pour soi et rien que pour soi ne serait-ce que 20 mn par jour, adopter une bonne alimentation, avoir un bon rythme de sommeil, faire du sport, se soigner quand on est malade, etc. Il faut aussi arrêter de se comparer aux autres et arrêter de faire des régimes trop stricts pour avoir un corps "svelte" car on le fatigue, on l'épuise à la longue sans atteindre les résultats escomptés. Dites-vous aussi que votre corps est un chef d'œuvre et qu'il n'y a pas deux chefs d'œuvre dans le monde. Il n'y a que vous ! Alors acceptez-le et prenez soin de votre corps. Vous verrez, il vous le rendra bien !

Comment échapper à la routine sexuelle ?

Pour éviter de tomber dans la routine sexuelle, misez sur la tendresse. Par exemple, regardez tendrement votre partenaire, ayez des gestes attendrissants (une caresse sur son visage ou sur sa main, toucher ses cheveux, etc.), ne continuez pas à travailler à la maison, prenez soin de votre aspect physique ou encore changez de lieu pour faire l'amour. Il y a de nombreuses pièces dans une maison ! Il faut absolument conserver le contact avec son partenaire pour ne pas perdre la relation, tout en vous réservant aussi du temps pour vous ! Allez boire un café avec vos amies. Pareil pour lui. Il faut contribuer au bonheur de l'autre et être heureux pour lui.

Mais raviver la flamme peut-il aussi passer par le langage ?

Oui, bien sûr ! Envoyez à votre partenaire des sextos ! Par exemple, écrivez-lui "je te désire", "tu me fais vibrer", "c'est bon d'être dans tes bras", etc. Vous pouvez aussi lui glisser des mots doux dans les poches de ses vêtements ou dans la voiture, sans en arriver à l'excès ! C'est aussi important de lui dire que vous l'aimez ! Ces mots puissants font vibrer nos cellules !

Comment gérer une baisse de libido ?

Pour gérer une baisse de libido, il faut agir sur les causes. Cela peut être une routine qui s'est installée, une fatigue, une charge importante de travail, la venue d'un enfant, les tensions dans le couple, le stress, la dépression, la maladie. Selon le problème, les solutions sont multiples, un spécialiste, un coach, du temps pour soi, etc.

alternative pour certains couples (âgés, face à la maladie, etc.) mais il n'y a pas de recette propre à la sexualité. Chaque couple est unique et chaque relation a ses envies et ses attentes.

Comment faire revivre sa sensualité après 60 ans ?

Le corps change pour tout le monde que ce soit pour les femmes qui ont des problèmes

Et après l'accouchement ?

C'est normal d'avoir une baisse de libido après l'accouchement car on est submergé par ce changement de vie. Il faut prendre du recul et nous dire qu'avant d'avoir un enfant, nous étions des amants. C'est une notion très importante ! Aussi, prenez un temps pour continuer à l'être autour d'un repas, en envoyant des sextos, etc. Souvent, les pères ont l'impression d'être délaissés par leurs épouses qui allaitent leurs bébés. La concentration de la mère est dirigée vers son petit ou sa petite. Mais votre époux peut très bien prendre soin de vous en vous massant les épaules pendant que vous allaitez. Dès qu'il en a l'occasion, il peut vous toucher avec douceur pour réveiller en vous d'autres sensations ! La femme doit se sentir désirer !

“LA SENSUALITÉ FAIT APPEL À NOS 5 SENS (TOUCHER, OÛÏE, ODORAT, VUE ET GOÛT), DONNANT NAISSANCE AINSI AU PLAISIR ET AU DÉSIR.”

Après le slow cosmétique, le slow food, le slow life..., il y a une nouvelle tendance qui se dessine, le slow sexe. En quoi consiste-elle ? Permet-elle réellement de stimuler la libido ?

Le slow sexe est une sexualité en conscience ou une méditation sexuelle qui fait appel aux ressentis plutôt qu'à la performance. Les femmes sont davantage prêtes à tester que les hommes. À travers cette initiative, on joue davantage sur nos 5 sens ! Cela peut être une excellente

de sécheresse vaginale ou les hommes qui ont des érections beaucoup plus lentes. Mais il existe un tas de solutions. Il faut avant tout accepter son corps et continuer à s'entretenir. Par exemple, nous pouvons utiliser des lubrifiants pour nos problèmes vaginaux ou le slow sexe pour aider notre mari "à monter" en douceur. Vous savez, tout couple doit apprendre à sensualiser sa sexualité à n'importe quel âge car la vie sexuelle ne s'arrête absolument pas à 60 ans !

En résumé, quelles sont les clefs pour retrouver le plaisir à deux ?

Un couple est une équipe qui doit fonctionner à deux, communiquer et écouter l'autre. Aussi la sexualité, c'est la rencontre de deux âmes, deux egos, et de deux corps qui ont besoin d'être nourris à travers, par exemple, de la méditation, de petites attentions, des échanges de messages coquins ou en optant aussi pour des aliments boostant la libido (épices, chocolat, vitamine D, etc.). ♦

Ateliers "Sensualiser notre sexualité pour le bonheur de notre couple" les 24 et 25 décembre à Marrakech animés par la coach Maria Bichra.



et si on en parlait ?

Les rondes, objets de désir ?

Quand les femmes multiplient les régimes restrictifs, les hommes n'ont d'yeux que pour les rondes, bien en chair. Mais quelle est la part de vérité dans cet axiome ? Les hommes préfèrent-ils une version vivante de Botero ou des brindilles au look androgyne ? Nous avons bousculé ces messieurs pour qu'ils se livrent à cœur ouvert. Voici leurs témoignages.

PAR SHÉHÉRAZADE TAMIME

“**C**e sont les courbes qui différencient la femme de l'homme. J'ai besoin de sentir un corps généreux et bien en chair. C'est la nature des choses. Franchement, vous croyez que c'est plaisant de toucher un mur ou une surface anguleuse quand on est en train de faire l'amour ? Personnellement, je raffole de ses formes appétissantes, plus clairement j'adore ses fesses qu'elle trouve trop grosses.”

Saïd, 30 ans, marié

“Plusieurs raisons peuvent motiver notre attirance pour les courbes. La plupart d'entre nous désirent des femmes prêtes à les “accueillir”, sexuellement parlant. Les rondeurs reflètent cette aptitude, par opposition à la rigidité ou à la dureté des corps plus étroits. Mais il ne faut pas généraliser, car une femme peut très bien être fine et sensuelle. Mais il faudra toujours une forme de souplesse, ce je ne sais quoi de sexy qui fera craquer... Et ça, on le trouve aussi dans les yeux, la bouche,

“LES HOMMES PRÉFÈRENT LES RONDES”

Après avoir incité les femmes à faire des régimes, Pierre Dukan a écrit un ouvrage qui va à contre-courant de tout ce qu'il prônait dans le passé, et qui vise à aider les femmes à s'accepter telles qu'elles sont. Beaucoup de femmes sont en quête perpétuelle de minceur, persuadées que là se trouve la clé de la séduction. Or, contrairement à ce que la société médiatique tend à nous faire croire, la nature est bien faite et si les femmes ont des rondeurs c'est justement parce que celles-ci stimulent les hommes et attisent leur désir.

Le livre écrit en 2003, apporte des preuves scientifiques pour démontrer que les rondeurs sont naturelles et attirent les hommes. “*Dans l'espèce humaine, un des principaux signaux qui attire sexuellement l'homme vers la femme, ce sont précisément ces signes de féminité, les hanches, les fesses, les seins. Que les grands couturiers préfèrent des femmes planes à pain pour montrer leur création, c'est une chose, mais en général les hommes préfèrent les rondes*”, assure Dukan.

dans cette façon un peu magique de tourner le visage à un moment précis... La beauté d'une femme est difficile à mettre en mots.”

Amine, 29 ans, marié

“J'adore les seins opulents. C'est réconfortant et jouissif. Sinon pour les fesses, Jennifer Lopez reste ma seule et unique référence. Toutes les femmes devraient avoir



“DANS L’IMAGINAIRE MASCULIN, LES RONDEURS REPRÉSENTENT LA FÉMINITÉ ET LA DIFFÉRENCIATION ENTRE LES GENRES.”

les mêmes attributs qu’elle. Ça fait un peu cliché, mais ça n’engage que moi.”

Younes, 35 ans, en couple

“Pour moi, les formes symbolisent la volupté et la douceur. La maigreur me frustre et m’inhibe sexuellement. Impos-

sible de prendre du plaisir avec une maigre ni de lui en donner ! Elle peut être ronde, dans des proportions correctes, et être très attirante. Pour terminer, une fille aux courbes inexistantes est aussi peu attirante qu’une trop grosse.”

Mustapha, 24 ans, en couple

“Ma copine vient de commencer un régime hyperprotéiné. Cela ne me dérange pas tant qu’elle le vit bien. Mais je ne l’inciterai jamais à en faire un. D’ailleurs, je m’aperçois que je préfère les femmes en chair. Elles sont plus agréables à regarder.”

Samy, 20 ans, célibataire

“Lorsque j’étais plus jeune, je rêvais de filles filiformes, au corps subliminal, à l’image de ce qu’on pouvait voir sur les podiums. Mais après 30 ans, on rêve d’être avec la mère de ses enfants. Sur un corps, il y a toute la vie qui s’imprime.”

Ayman, 36 ans, marié

“En fait, il n’y a rien de plus attirant qu’une fille avec des formes, et qui les assume. Quand je vois une femme séduisante, je ne calcule pas son tour de cuisses mentalement ! Le problème n’est pas d’être trop grosse ou trop maigre : c’est d’être bien dans son corps. J’ai eu des fiancées rondes, voire grosses, qui m’ont fait craquer. Et des minces que j’ai oubliées !”

Nabil, 48 ans, divorcé

“La maigreur, c’est la presse féminine qui en est responsable ! Nous, les mecs, on n’a jamais demandé à sortir avec des squellettes. Personnellement, j’aime les rondeurs car le charme du corps, c’est d’être excessif !”

Olivier, 20 ans, célibataire

“Je préfère les rondes. J’aime tenir les hanches, les fesses, sentir la lourdeur des seins. Les formes, c’est toujours excitant.”

Omar, 28 ans, en couple. ♦

L’AVIS DE L’EXPERT : MOHAMED SARBOUTI, sociologue

“Dans l’imaginaire masculin, les rondeurs représentent la féminité, la douceur et la différenciation entre les genres. Le premier modèle féminin de l’homme est généralement sa mère. Une mère qu’il n’a pas connue maigre et dont le corps agit un peu comme une empreinte sur sa mémoire. C’est cette empreinte qui va conditionner son attraction future pour les courbes, les poitrines généreuses, les hanches pleines. Bien entendu, ce n’est pas statique. Certains affichent une nette préférence pour les corps filiformes, et on peut dire que leurs goûts sont influencés par des phénomènes de mode.

Les rondeurs restent à ce jour les principaux stimulateurs du désir masculin et les symboles d’une féminité attrayante, toutes cultures confondues. Et puis, n’oublions pas qu’il n’y a pas si longtemps, on assistait chez certaines populations à la pratique du gavage. Cela consistait à nourrir à outrance les adolescentes pour préparer leur corps à attirer un bon parti. La jeune fille est obligée d’ingurgiter des quantités énormes d’eau et d’aliments afin d’élargir son estomac et la préparer à manger plus pour grossir. Une autre pratique tout aussi violente à l’égard des jeunes filles est *lahguine*, opérée par une gavageuse professionnelle, en bord de la

mer. La gavageuse introduit dans l’anus de l’adolescente un tuyau à travers lequel est injecté deux à trois litres d’eau de mer dans les intestins afin de favoriser le gonflement des fesses et la prise de poids. Mais heureusement que ces pratiques ont tendance à disparaître et que les jeunes filles refusent de plus en plus le recours à ces méthodes barbares. Les fesses bombées, la taille fine et les seins opulents font toujours fantasmer les hommes, et ce n’est guère étonnant quand on voit le nombre de femmes qui ont recours à la chirurgie esthétique pour se conformer à ces standards de beauté, et pour plaire, bien évidemment à l’homme.”

SOIR DE FÊTE

Pour la saison des fêtes, place au maquillage doré, aux couleurs flashy et à une mise en beauté festive. En un mot, on sort le grand jeu pour briller de mille feux tout en misant sur le chic, le glamour et... le naturel. À vos palettes.

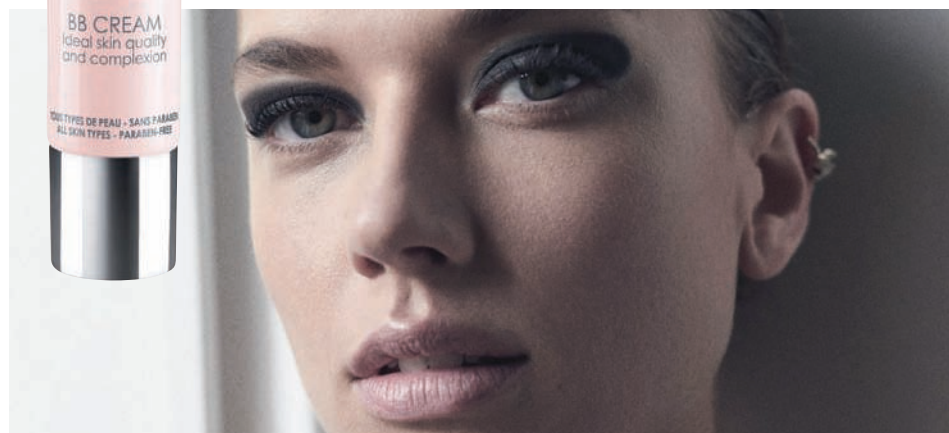
TEINT NUDE

Commencez par bien hydrater la peau. Appliquez votre fond de teint en couche fine, toujours en l'étirant vers l'extérieur avec un pinceau pour les plus expertes, ou avec les doigts si vous êtes moins à l'aise. Cette saison encore, le teint doit être nude, lumineux, pour refléter la beauté naturelle. Il est essentiel de camoufler les cernes et les imperfections. Pour cela, on applique le correcteur en tapotant avec son pinceau plat. Ensuite, fixez le tout avec une poudre libre à appliquer avec un gros pinceau rond. Cette étape est importante, car c'est elle qui assure la bonne tenue de votre maquillage ! Et puis, misez sur des produits de qualité pour offrir à votre peau un effet naturel et une hydratation optimale.

NOTRE CONSEIL : Après avoir appliqué le fond de teint, utilisez une poudre illuminatrice sur les joues, les pommettes et l'arcade sourcilière.

NOTRE SÉLECTION :

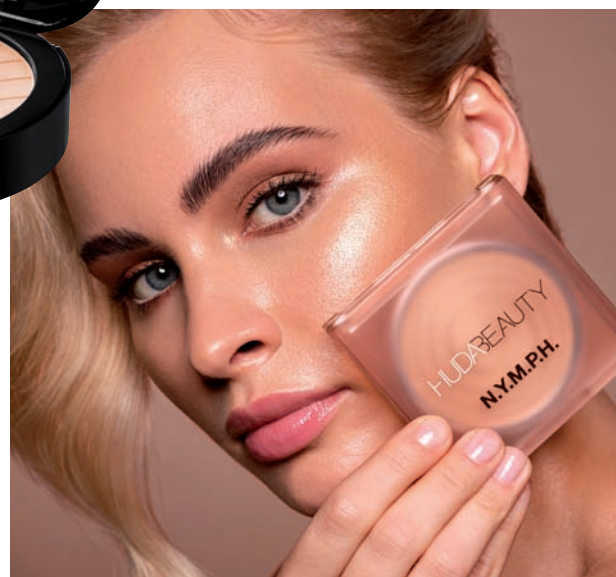
- ◆ BB Cream, Vichy Idealia.
- ◆ Teint Radiant Lifting, Shiseido.
- ◆ Touche éclat, YSL
- ◆ Base matifiante Infallible Matte Lock, L'Oréal Paris.
- ◆ Masque exfoliant doux, nettoyant, gommant Express, Clarins.
- ◆ Make Up Sponge, Bex Beauty.
- ◆ Poudre universelle libre, Chanel
- ◆ Fond de teint Superbalanced, Chanel.
- ◆ Lumi Glotion True Match de L'Oréal Paris.
- ◆ Phyto teint nude, Sisley.
- ◆ Glowish multi dew Skin, Huda Beauty.





PEAU NETTE

- 1- Un maquillage se tient mieux sur une peau parfaitement nettoyée.
- 2- Nettoyez soigneusement votre visage et votre cou en faisant des mouvements circulaires et anti-horaires, puis rincez en vous assurant qu'il ne reste aucun résidu savonneux
- 3- Appliquez votre exfoliant sur une peau propre, avec des mouvements circulaires et anti-horaires pour éliminer les cellules mortes. Ensuite, rincez et séchez votre peau en tapotant et sans frotter.
- 4- Complétez cette routine en passant doucement un glaçon sur votre visage. Ceci permettra d'activer la circulation du sang et de fermer les pores dilatés.
- 5- N'oubliez pas de traquer à la pince à épiler le ou les petits poils disgracieux qui auraient pu échapper à la vigilance de votre esthéticienne
- 6- Appliquez la base de maquillage.



ON BLUSHE LES POMMETTES

Qui dit maquillage festif, dit soin des détails, et cela ne peut se faire sans le fameux blush. Appliquez un blush crème de couleur flashy comme le rose bonbon ou le corail un peu vif. Si vous avez un teint mat, choisissez de préférence une couleur framboise. En l'appliquant, respectez la forme de votre visage. Déposez votre blush sur le bombé des pommettes. Pour une belle tenue, renforcez avec un blush poudre dans le même ton que le blush crème choisi. Et pour être dans l'esprit des fêtes, finissez avec des petites paillettes, mais avec parcimonie.

NOTRE CONSEIL : si vous misez sur un maquillage soutenu des yeux, privilégiez un teint uni, mat et impeccable. En gros, ayez la main (très) légère sur le blush coloré, la poudre bronzante prononcé et l'highlighter éblouissant.

NOTRE SÉLECTION :

- ◆ Fard à joues, Chanel.
- ◆ Blush naturel rouge, Yves Rocher.
- ◆ Baked Blush On - Shimmer Pink, Flomar.
- ◆ BB cream foundation, Bourjois Paris.
- ◆ The blushed nudes, Maybelline.
- ◆ Baked Blush On, Peach, Flomar.
- ◆ Fard à joues en poudre compact, Bourjois Paris.
- ◆ Blush subtil, fard à joues poudre, Lancôme.



RIEN QUE POUR VOS YEUX

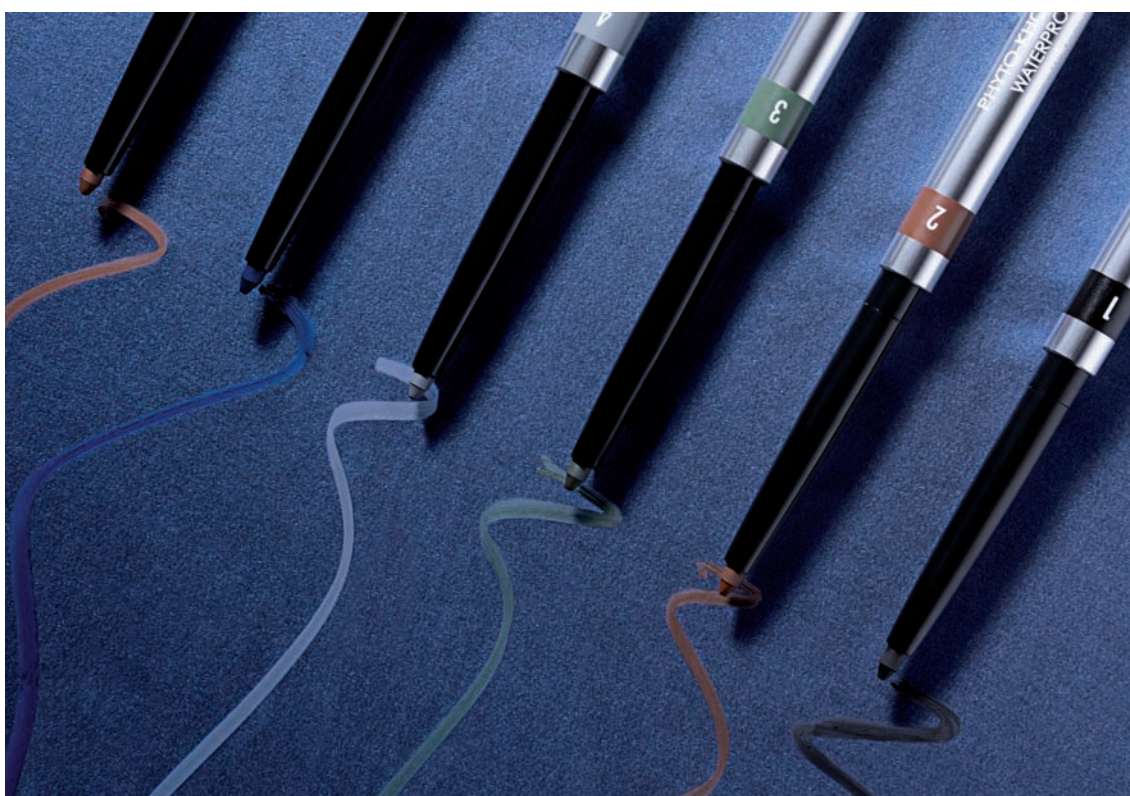
Pastel, vibrant, mystérieux, bold... la tendance eyeliner a été omniprésente sur les podiums de la Fashion Week et des défilés haute couture automne-hiver 2021-2022. C'est l'occasion de se l'approprier si vous êtes adepte d'un maquillage audacieux et haut en couleurs. Pour un look décalé, optez pour la version de l'eye-liner mise en avant dans les défilés de Chanel ou de Dior. Vous pouvez ainsi, à l'instar des looks créés par la maquilleuse Pat McGrath sur les Catwalk, vous faire un regard ourlé de nuances flashy. Pour ce faire, choisissez deux teintes qui contrastent bien ensemble et appliquez-les comme de véritables aplats de couleurs de façon à ce qu'elles se terminent en wings XXL. Vous pouvez également oser les reflets dorés au niveau des yeux. Mais attention, pour un effet réussi, jouez sur le détail. Vous pouvez oser un liner or sur le bas des cils inférieurs, accompagné d'un smoky bronze ou encore un soupçon de fard gold au coin interne de l'œil et sous l'arcade sourcilière. Enfin, quelque soit l'option choisie, sachez que le somkey eye est un intemporel et une valeur sûre qui est de surcroît, une parfaite synthèse entre élégance et intensité.

NOTRE CONSEIL : avec un crayon noir assez gras, on trace une ligne au ras des cils inférieurs et supérieurs. On fait ensuite quelques traits grossiers sur la paupière mobile, et on les estompe au pinceau pour avoir une base avant d'appliquer le fard.

NOTRE SÉLECTION :

- ◆ 5 Couleurs Couture, Palette maquillage de fards à paupières, édition Limitée The Atelier Of Dreams, Dior.
- ◆ Diorshow, Mascara Iconic Overcurl Black Brosse, Dior.
- ◆ Diorshow, Mascara Iconic Overcurl Black Blue, Dior.
- ◆ Diorshow Kabuki Brow Styler Dark Brown, Dior.
- ◆ Ombre à paupière-Liner Khol, Chanel.
- ◆ Waterproof Eyeliner Pencil, 112 Ultra Marine Blue, Flomar.
- ◆ Diorshow Palette couleur velvet rouge trafalgar, Dior.
- ◆ Mascara haute définition, Chanel.
- ◆ Crayon Phyto khôl star mat waterproof, Sisley.
- ◆ Stylo ombre à paupières, khôl, liner, Chanel.
- ◆ Ombre à paupières infusée à l'huile color Queen, L'Oréal Paris.
- ◆ Monologue Eyeliner, noir, waterproof, Bex Beauty.





LES ÉTAPES POUR UN SMOKEY EYE RÉUSSI

- 1- Appliquez une base unifiante sur toute la paupière.
- 2- Posez ensuite un trait de crayon gras au ras des cils supérieurs, puis estompez-le avec un pinceau mousse.
- 3- Appliquez un trait de khôl sur les 2/3 du pli mobile de la paupière, ensuite estompez-le avec un pinceau.
- 4- À partir du coin externe, appliquez en tapotant doucement la couleur plus foncée de la palette choisie.
- 5- Appliquez la seconde couleur, plus claire, sur les 2/3 de la paupière, avec un pinceau plat et on dégrade le tout.
- 6- Posez la couleur au ras des cils inférieurs pour créer le halo autour de l'œil.
- 7- L'application du mascara doit se faire en zigzag, pour éviter les paquets.





BIEN DESSINER SA BOUCHE

- 1- Hydratez vos lèvres avec une crème adaptée.
- 2- Dessinez le contour des lèvres en haut et en bas avec un crayon de la même teinte que le rouge à lèvres.
- 3- Appliquez le rouge à lèvres au pinceau.
- 4- Pour un effet longue durée, estompez la première couche avec un mouchoir en papier et appliquez ensuite une deuxième couche.



BOUCHE GOURMANDE

Bouche nude, carmin ou doré ? Vous avez le choix d'oser tout en cette saison des fêtes. Le rouge à lèvres carmin est indémodable pour un look sophistiqué et sexy. Le nude est à privilégier si vous avez été audacieuse sur le maquillage des yeux. Enfin, une tendance qui sied si bien aux fêtes est d'habiller ses lèvres d'or. Pour ce faire, mixez dans un petit godet la couleur de votre rouge à lèvres carmin à une poudre irisée à reflets mordorés. Appliquez ensuite ce mélange à l'aide d'un pinceau.

NOTRE CONSEIL : posez sur vos lèvres nues une base spécifique pour garantir une plus longue tenue à la couleur et lui éviter de filer.

NOTRE SÉLECTION :

- ◆ Rouge à lèvres Dirific, édition Limitée The Atelier Of Dreams, Dior.
- ◆ Rouge à lèvres, pur couture, The Slim, YSL.
- ◆ Duo lèvres intense, Couvrance, Avène.
- ◆ Rouge à lèvres, Majesty, Yan&One.
- ◆ Rouge à lèvres liquid mat, Morockin Lips, Yan&One.
- ◆ Rouge à Lèvres ModernMatte, Shiseido. ◆



nouveautés

PARFUMS



SENSUEL ET ADDICTIF

Terriblement addictif, Black Opium Eau de Parfum Extrême est le premier café floral de Yves Saint-Laurent. C'est un jus coup de poing mais aussi coup de cœur, travaillé en clair-obscur : vibrant, sensuel et addictif. L'énergie du café noir électrise une brassée de fleurs blanches à la féminité affirmée, le tout dévoilant les facettes mystérieuses et gourmandes de la vanille. Infiniment floral, il marie le jasmin sambac et la fleur d'oranger, dans un véritable élan de luminosité et d'opulence. La vanille Bourbon, quant à elle, amplifie son aspect suave. Un fini brillant inspiré d'une nuit sans fin pare cette édition "Extrême" d'Yves Saint-Laurent.

Black Opium, YVES SAINT-LAURENT, eau de Parfum Extrême, 50 ml : 710 DH. Beauty Succes.

UNE SYMPHONIE FLORALE

La nouvelle Eau de Parfum Miss Dior se réinvente spectaculairement dans une brassée de fleurs colorées, perlées de fraîcheur et sensuellement veloutées. Poudrée, fusante et fruitée, moelleuse et piquante, c'est une Miss Dior sensuelle, multiple et étonnante qui déploie une nouvelle profusion florale soutenue par l'élégance des bois.

Au final, c'est un bouquet "Millefiori" riche et contrasté où une sensualité veloutée dialogue en permanence avec une fraîcheur subtile.

Miss Dior, DIOR, 50 ml ; 1.091 DH, 100 ml ; 1.535 DH. En parfumeries.



ÉLÉGANCE DIVINE

Quatre notes principales gravitent autour de Flower by Kenzo Eau de Parfum : les Baies Roses s'épanouissent en note de tête, puis un bouquet floral de Roses Bulgares

déploie ses facettes vertes et fruitées en cœur. Enfin, Vanille et Muscs Blancs signent un sillage féminin et enveloppant à l'élégance divine. Créé par le maître parfumeur Alberto Morillas, c'est un parfum musqué floral. La fragrance, abritée dans un bouquet de flacons de verre courbés vers le ciel, révèle un coquelicot aux teintes pastel rehaussées de lumière.



Flower by Kenzo, KENZO, 50 ml : 995 DH. En parfumeries.

CAPTIVANT

Créé par Nathalie Lorson et Marie Salamagne, le nouveau parfum Alien Goddess de Mugler est une création florale orientale boisée qui s'ouvre sur une essence de bergamote d'Italie pétillante, qui rappelle les premiers rayons du soleil. En notes de cœur, le jasmin grandiflorum, fleur d'or par excellence, symbole de féminité et de sensualité. esprit. Entourée d'une aura solaire, elle est prête à sublimer le monde qui l'entoure. Étincelant de luminosité, ce nouveau parfum est présenté dans un flacon captivant habillé d'or, avec un laquage métallique ombré qui évoque le lever du soleil.



Alien Goddess, MUGLER, 30 ml ; 785 DH, 60 ml ; 1.310 DH. En parfumeries.

100 ANS DE CÉLÉBRITÉ

Pour cette fin d'année, Chanel N°5 se décline en 5 nouvelles interprétations hyper modernes pour (re)découvrir le N°5, via des produits inspirés par la formule originale. Ainsi, après le succès de la Factory 5, une collection pop art marquée du sceau N°5 au printemps dernier, la maison Chanel lance une collection de Noël inédite célébrant la senteur. On y découvre un calendrier numéroté de 5 à 31 avec des produits inspirés du parfum N°5 ; une édition très limitée de N°5 dans un sublime et luxueux flacon de 2021 ml ; L'Eau de Parfum N°5 en édition limitée ; l'Eau de Toilette N°5 dans une déclinaison plus fraîche et moderne, et enfin une collection N°5 de maquillage.

Chanel N°5, CHANEL, 100 ml : 1289 DH, En parfumeries, et sur Chanel.com.





TERRA BOUSKOURA, UN PROJET UNIQUE PENSÉ POUR SUBLIMER VOTRE QUOTIDIEN

Entre ciel et verdure, la douceur de vivre est à l'honneur en toute saison à Terra Bouskoura, le premier projet au cœur de la ville verte à être certifié HQE, en plus d'avoir atteint le niveau « Exceptionnel ».

L'exclusivité du projet, conjuguée à l'élégance des lieux, représente la quintessence de ce que Terra Bouskoura peut offrir de meilleur pour vous.

1er PROJET LABELLISÉ
HQE DE LA VILLE VERTE

RÉVÉLATION DE LA 2^{ÈME} TRANCHE

TERRA
BOUSKOURA

PERLA
IMMOBILIER

05 20 19 42 19  

SPAS DE LUXE

Une parenthèse cocooning pour faire du bien au corps et à l'esprit, c'est ce que nous vous proposons à travers cette sélection d'écrins exclusifs où tout n'est que luxe, volupté et sérénité.

MAZAGAN BEACH & GOLF RESORT

Un spa à la croisée de l'Orient et de l'Occident

Au milieu des jardins, plantés de palmiers et d'orangers, dans un cadre empreint de calme et de sérénité, Mazagan Spa offre une vue éblouissante sur l'océan. Un lieu magique qui vous invite à profiter d'un moment "rien qu'à vous". Au programme, une initiation aux secrets de beauté ancestraux marocains : gommage au savon noir et au Kiss, massage à l'huile d'argan sur la table de marbre chaud, hammam aux effluves d'eucalyptus et découverte d'excellents produits naturels locaux de la marque Nectarome. Hammam, soins et modelages sont dispensés par des mains expertes dans les 19 cabines du Spa.

Biologique Recherche, la célèbre marque française vient compléter la large gamme de soins et traitements du visage proposés par le Spa Mazagan pour offrir l'excellence et la perfection du savoir-faire d'une grande maison parisienne.

Ce voyage au cœur du bien-être est complété, pendant l'été, par l'offre de massage du dos, des jambes et des pieds dans l'une des cabanes bordant la piscine ou la plage. Et pour une remise en forme complète, Mazagan spa propose dans une immense salle équipée des dernières machines de fitness, des programmes sur-mesure pour s'initier aux gymnastiques douces, Pilates, yoga, sous la supervision de



coaches. Une multitude d'autres activités en plein air est également disponible, et cela va des sports nautiques à la marche nordique en passant par le jogging sur la plage.

NOTRE COUP DE CŒUR : le soin "Voyage au Maroc" se termine par un délicieux





massage aux huiles essentielles réhydratantes, à choisir selon l'état d'esprit du moment (besoin de relaxation, d'énergie ou d'harmonie). ♦

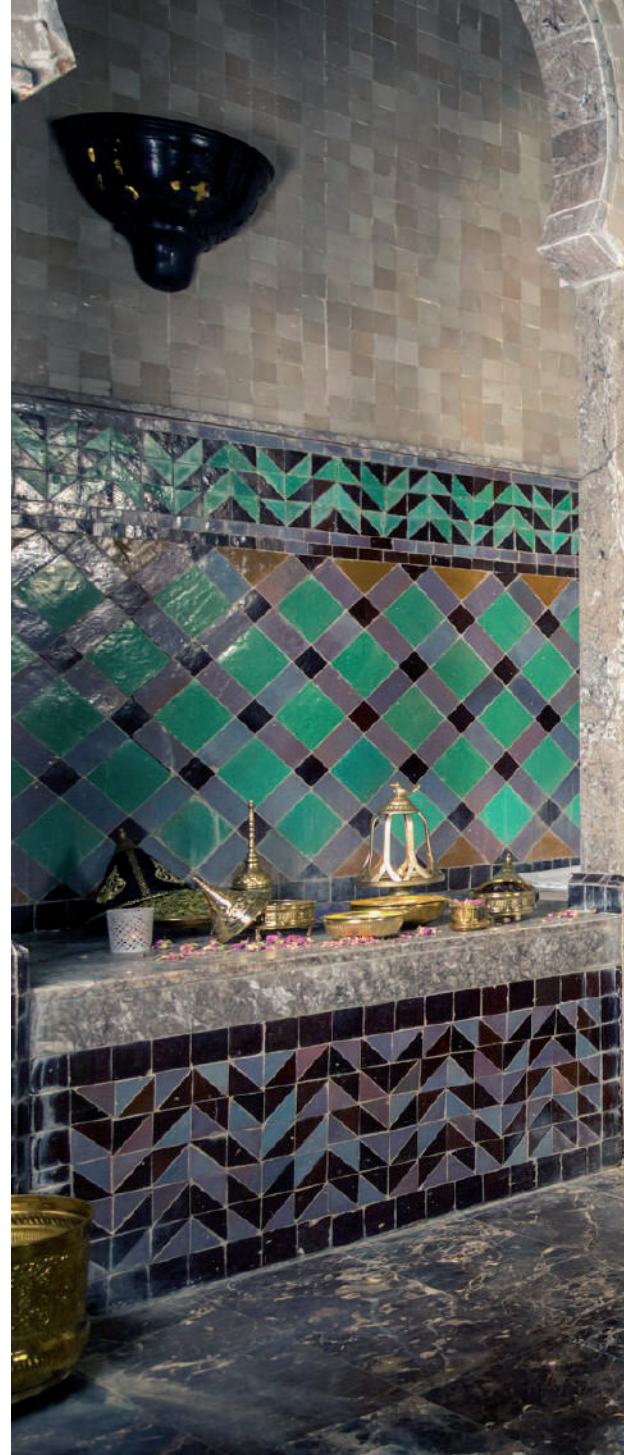
Mazagan Beach & Golf Resort KM10, route de Casablanca, El Jadida. Tél. : 05.23.38.80.50



SO SPA DU SOFITEL RABAT JARDINS DES ROSES Une oasis de bien-être

C'est au cœur d'une nature luxuriante, sur plus de 1.500 m² que le So Spa du Sofitel Rabat Jardin des roses vous ouvre ses portes. Puisant son inspiration dans les traditions ancestrales et les bienfaits de la nature, le So Spa est un havre de paix, avec ses lumières tamisées, ses fontaines apaisantes, ses zelliges traditionnels, ses marbres et bois sombre. C'est un lieu unique où le design français se mêle subtilement à l'art marocain, faisant la part belle à l'ambre, à l'eau, aux roses, aux moucharabiehs et aux mosaïques.

Dans cette oasis de bien-être, vous pouvez vous laisser séduire par les bienfaits d'un hammam ancestral à travers le soin signature "Désir à la Fleur d'oranger" ou vous laisser tenter par l'offre "Soirée Douceur" pour des moments d'absolue détente. La carte des soins se décline comme un menu de restaurant avec les entrées, des soins de 30 minutes destinés aux personnes pressées, en quête de repos après une longue journée de travail ; les plats principaux et les desserts d'une durée d'une heure, composés de massages corporels, soins du





visage et autres délices destinés à nourrir le corps et l'esprit. Ce voyage au cœur du bien-être et de la zénitude s'accomplit grâce aux marques d'exception mises en avant par le Spa, à savoir Cinq Mondes, Clarins, maroc-Maroc et Marisa Berenson.

Parmi les soins Signatures proposés par cette adresse de luxe, il y a lieu de citer So Exhilarating Body Massage, un massage euphorisant et gourmand, et So Rejuvenating Facial Treatment, un soin visage avec modelage, drainage et réflexologie pour un effet liftant immédiat.

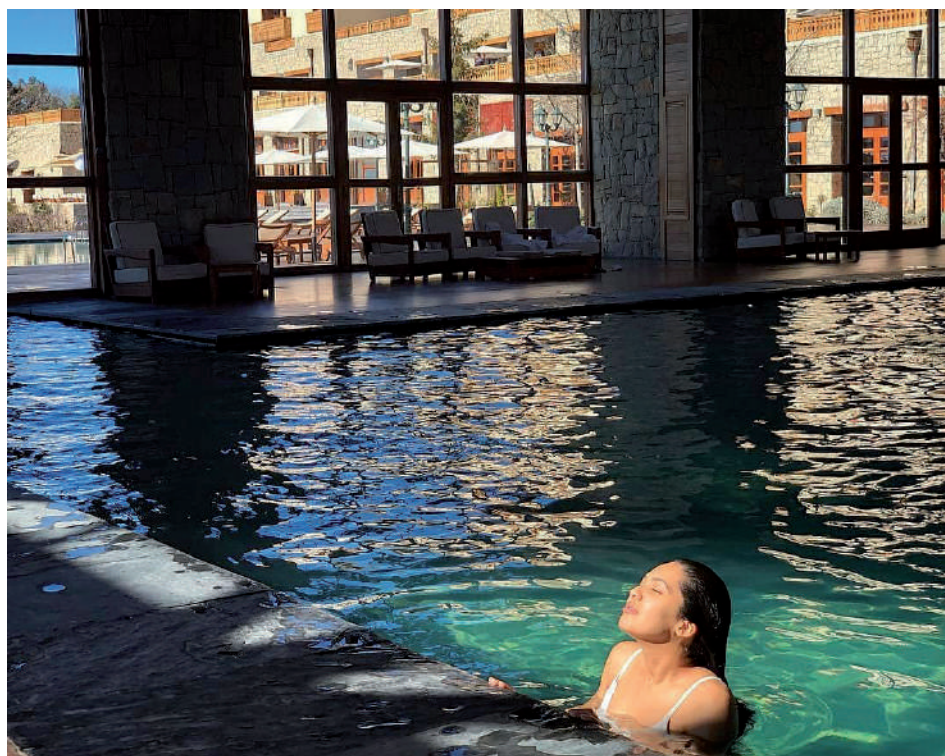
NOTRE COUP DE CŒUR : Le rituel de Bali, un soin à base de fleurs associant un massage du visage, de la nuque et du cuir chevelu à un cérémonial de nettoyage de peau, de bien-être et de beauté pour un moment de détente absolu. ♦

So Spa Sofitel Rabat Jardin des Roses. Avenue Imam Malek, impasse Souissi, Rabat. Tél. : 05.37.67.56.56



“MYSPA” DE MICHLIFEN IFRANE SUITES & SPA Un spa de luxe en altitude

Trônant à 1.650 m d'altitude sur un site privilégié, dans une des régions les plus attrayantes du Maroc, et dominant la ville d'Ifrane et les forêts environnantes, le Michlifén Ifrane Suites & Spa offre à ses hôtes un refuge exclusif. Le spa de cette adresse de prestige, le MySpa s'érige en un havre de paix de 3.500 m². Équipé de 14 cabines à usage spécifique, 5 chambres spécialisées, 2 hammams traditionnels, des salons de repos, une salle de fitness, deux jacuzzi, une piscine intérieure dotée d'une cheminée majestueuse et de larges baies vitrées offrant une vue sur le paysage extérieur et un bar à eau, MySpa se distingue par le choix de ses matériaux. Dans un décor alliant la pierre volcanique, le bois et l'eau, tout est en effet réuni pour renouer avec la sérénité et la plénitude. On retrouve des éléments architecturaux du sud du Maroc : murs en pisé et plafonds en "tataoui" (jonc) réalisés par des artisans de Marrakech ; des petits canaux s'inspirant des seguias présentes dans les oasis le long des murs pour permettre à l'eau de circuler. Modernité





et tradition sont intimement liées pour offrir une expérience unique invitant à la relaxation, au lâcher prise et à la plénitude du corps et de l'esprit. Pour ce faire, MySpa mise sur des formules 100 % naturelles et bio, à l'instar de la gamme marocMaroc qui raconte dans une ambiance poétique, les gestes d'une beauté ancestrale réinterprétée, et où chaque ingrédient (huile d'argan, rhassoul, fleur d'oranger, rose pâle et sauvage, amande, etc.), a été minutieusement sélectionné.

NOTRE COUP DE CŒUR : Toute la magie et la beauté des montagnes de l'Atlas ont été transportées et concentrée dans le Massage signature Michlifen, un soin qui utilise une douce pression le long des lignes corporelles d'énergie et des étirements doux pour soulager la tension musculaire. Le savoir-faire des thérapeutes éblouira vos sens pour une relaxation absolue. ♦

"MySpa", hôtel Michlifen Ifrane Suites & Spa. Av. Hassan II. Ifrane. Tél. : 05.35.86.40.00 / 05.35.86.41.00



Dîner

de fête

On met les petits plats dans les grands pour une soirée festive. Au menu, des mets nobles, de la gourmandise et beaucoup d'amour.

TARTARE DE SAUMON AU SÉSAME

Ingrédients

- 400 g de saumon cru
- 4 petits avocats
- 1 citron
- Huile de sésame
- Sauce soja
- Poivre aux 5 baies

DÉCORATION

- Baies roses
- Graines de sésame noir et blanc
- Feuilles de nori

Préparation

Couper finement le saumon de façon à former de petites billes, ciseler les feuilles de nori et réserver. Faire de même pour l'avocat afin qu'il soit du même calibre que le saumon. Ajouter du jus de citron à l'avocat et réserver. Préparer l'assaisonnement à base de sauce soja, d'huile de sésame et de poivre aux 5 baies. Assaisonner le saumon et l'avocat avec quelques baies roses (facultatif). Dans un cercle, commencer par l'avocat, tasser légèrement puis ajouter le saumon. Décorer sur le dessus du tartare à l'aide de graines de sésame.





GAMBAS À LA CONFITURE DE PIMENTS ET BASILIC

Ingrédients

- 500 g de gambas
- 1/2 gousse d'ail
- 2 feuilles de citron kaffir
- 1/2 piment rouge
- 1 poignée de poivre vert
- 1 bonne poignée de basilic
- 2 cuillerées à soupe d'huile
- 3 cuillerées à soupe de confiture de piment
- 2 cuillerées à soupe d'ail frit

- 6 cuillerées à soupe de nuoc man
- 3 cuillerées à soupe de sucre de palme ou sucre roux

Préparation

Décortiquer les gambas. Éplucher et hacher les gousses d'ail. Ciseler les feuilles de citron kaffir. Éépiner et émincer

finement le piment. Faire chauffer l'huile à feu moyen avant d'y ajouter les gambas, le poivre vert et 2 cuillerées à soupe d'eau. Laisser revenir pendant environ 5 min jusqu'à ce que les gambas deviennent roses. Ajouter l'ail haché, les feuilles de citron kaffir et la confiture de piment et faire cuire pendant

environ 3 min. Ajouter le nuoc man et le sucre. Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser pendant environ 3 min. Ajouter les feuilles de basilic, les petits dés de piment ainsi que l'ail frit. Laisser cuire les gambas jusqu'à ce qu'elles soient imprégnées de la sauce. Servir aussitôt.

PAVÉS TENDRES EN CROÛTE

Ingrédients

(pour 2 personnes)

- 2 pavés de filet de bœuf
- 2 carottes
- 250 g de champignons de Paris
- 250 g de petits oignons
- 3 ou 4 échalotes
- 1 oignon
- Sel, poivre,
- Crème fraîche
- Ciboulette
- Sauce soja dark,
- Moutarde

- Miel
- Chapelure
- Beurre
- Noisettes concassées
- 50 g de sésame noir et blanc.

Préparation

Faire mariner les pavés dans 10 cl de sauce soja et 2 cuillerées à café de moutarde. Saler, poivrer, filmer et laisser 2 heures au frais.

Couper les carottes en lamelles, les faire blanchir

1 minute dans de l'eau bouillante salée, puis les faire revenir au beurre avec du sel et du poivre. Découper l'oignon, les échalotes, la ciboulette et les champignons et les faire revenir au beurre. Saler et poivrer. Retirer du feu et ajouter la crème fraîche. Verser cette préparation dans de petites cocottes. Recouvrir successivement de chapelure, de beurre et de noisettes et enfourner

pendant 10 min.

Faire blanchir les petits oignons, les caraméliser avec un peu de soja et du miel. Travailler le sésame, la chapelure et le beurre ramolli jusqu'à obtenir une pâte à étaler sur un côté du pavé. Cuire les pavés 2 minutes de chaque côté, puis enfourner 10 min à 180 degrés. Dans une casserole, faire réduire de moitié le reste de la marinade avec du miel.





CAILLES AUX RAISINS BLANCS ET THYM

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 cailles
- 1 oignon
- 250 g de raisins blancs
- 1/2 kg de pommes de terre
- Du thym
- De l'ail
- 1/2 litre de bouillon de volaille

- 100 ml de crème fraîche
- Du beurre
- Sel
- Poivre
- Huile

Préparation

Farcir les cailles de gousses d'ail et de brins de thym, puis

les dorer dans une poêle huilée. Enfourner 20 min à 180 degrés, en les arrosant avec un peu de bouillon. Dans la même poêle, faire revenir l'oignon ciselé. Saler et poivrer. Mouiller avec le reste du bouillon et laisser réduire. À la dernière minute, rajouter

la crème fraîche, du thym et les raisins épépinés et épluchés. Cuire les pommes de terre à l'eau salée, et les écrase avec une noisette de beurre. Dresser la purée à l'aide d'un emporte-pièce. Déposer la caille au-dessus et servir avec la sauce chaude.



MILLEFEUILLE AU CHOCOLAT, FILO CACAO

Ingrédients

- 6 pâtes filo
- 200 g de beurre
- 40 g de cacao
- 1 cuillerée à soupe de sucre

Préparation

Faire fondre le beurre, y ajouter le cacao. Beurrer la pâte de filo avec ce mélange et renouveler l'opération trois fois. Réserver au froid, saupoudrer de sucre, puis détailler en carrés de 8 cm de côté, cuire 12 mn à 160°C entre 2 plaques.

DÔME DE CHOCOLAT BLANC, FRUITS ROUGES ET LITCHIS

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 400 g de chocolat blanc
- 100 g de fraises
- 100 g de framboises
- 50 g de litchis
- 200 g de coulis de fruits rouges
- 80 g de disque de sablé breton

Préparation

Faire fondre le chocolat blanc au bain-marie jusqu'à 40/45°C, puis abaisser la température à 25°C et la remonter à 28/29°C.

À l'aide d'un pinceau, badigeonner de chocolat

blanc les demi-sphères en silicone. Laisser durcir au frigo et passer une seconde couche au besoin. Démouler délicatement les sphères. Laver et tailler en petits morceaux les fraises, les framboises et les litchis.

Remplir la sphère avec le mélange de fruits et couvrir de sablé breton. Dresser au centre de l'assiette. Faire chauffer le coulis de fruits rouges et le verser sur le dôme de chocolat blanc au moment de servir.



Rabat-Salé- Kénitra-Khémisset

Destination en **VUE**

Notre tour des 12 régions du royaume nous conduit cette fois-ci à Rabat et sa région pour une escale riche en découvertes et éblouissements.

D'une superficie de 18.194 km², la région Rabat-Salé- Kénitra ne manque pas de séduire le visiteur grâce à ses paysages à couper le souffle, ses forêts, ses espaces verts, son littoral ou encore son immense patrimoine immatériel. Trois préfectures (Rabat, Salé et Skhirate-Témara) et quatre provinces (Kénitra, Khémisset, Sidi Kacem et Sidi Slimane) composent cette région riche de sa diversité et d'un environnement d'une exceptionnelle beauté. Notre escale démarre à Rabat, la capitale administrative du royaume.

RABAT

Le nom de Ville des Lumières colle à merveille à Rabat, tant son rayonnement dépasse les frontières nationales, et impose le cachet culturel de la cité, reconnue comme l'une des villes les plus modernes dans le monde arabe et dans le continent africain. Ce n'est donc point étonnant si elle a été choisie comme capitale de la culture africaine en 2020, et capitale culturelle du monde islamique pour l'année 2022. Inscrite au patrimoine mondial de l'humanité de l'UNESCO en 2013, Rabat regorge en effet de trésors culturels, d'infrastructures de

premier plan et de hauts lieux dédiés à l'art. Fondée en 1150 par les Almohades qui y édifièrent une citadelle (devenue la kasbah des Oudayas), une mosquée et une résidence, Rabat se transforme et s'agrandit avec la construction notamment des murailles qui l'enserrent. Délaissée un temps à la fin de la période Almohade, Rabat retrouve son lustre d'antan sous le règne des Alaouites. Elle devient ainsi une ville impériale dans la seconde moitié du XVIII^{ème} siècle, sous le règne du sultan Mohammed III qui y fait édifier un palais et une mosquée. Au début du XX^{ème}, Rabat devient capitale politique et administrative du protectorat français, statut qu'elle gardera à l'indépendance du pays. Depuis, cette cité plurimillénaire a peaufiné ses atouts, révélant les multiples facettes d'un Maroc moderne, résolument tourné vers l'avenir.

Outre l'aspect culturel confirmé par la liste impressionnante de monuments, sites patrimoniaux et culturels, Rabat fait aussi la part belle aux espaces verts et à la nature.

LA TOUR HASSAN

Cette Tour emblématique, datant de l'époque Almohade et restaurée en 2016, est un lieu incontournable à visiter. Culminant à 44 mètres, la Tour est un chef-d'œuvre de l'art marocain





traditionnel. Elle se situe au bout d'une esplanade parsemée de plusieurs centaines de piliers et d'un jardin aménagé.

LE MAUSOLÉE MOHAMMED V

Inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco en tant que bien culturel, le Mausolée Mohammed V se caractérise par son style classique arabo-andalou. Sa réalisation a nécessité dix années de travaux et la contribution de 400 artisans. Le résultat est une architecture à couper le souffle. Et c'est là où reposent les défunts rois Mohammed V et Hassan II, ainsi que quelques membres de la famille royale.

KASBAH DES OUDAYAS

Construite par les Almoravides, la kasbah des Oudayas a été à l'origine un *ribat*, fort militaire surplombant le fleuve Bouregreg pour assurer la défense de la cité. Aujourd'hui, c'est l'un des plus beaux sites touristiques de Rabat. Vous serez séduit par le calme de ses ruelles colorées en bleu et ses allées qui respirent la sérénité. Cette promenade ne peut se terminer sans un passage par le café des Oudayas pour y déguster un thé à la menthe accompagné de quelques douceurs. Récemment rénové, ce café offre une vue imprenable sur la plage.

LA NÉCROPOLE DE CHELLAH

Protégée par une enceinte importante à laquelle on accède par une porte monumentale, la nécropole mérinide dont les travaux ont été achevés en 1339 contient notamment une salle d'ablutions, une zaouïa avec un oratoire, un minaret paré de zellige et plusieurs salles funéraires. Le site, située sur l'emplacement d'une cité romaine, avait révélé lors de fouilles, les vestiges d'une agglomération d'une certaine importance. L'endroit accueille depuis quelques années le Chellah Jazz Festival organisé en collaboration avec l'Union européenne.





●●● LE PARC ZOOLOGIQUE

Appelé communément le zoo de Rabat, ce lieu accueille une collection animale avoisinant les 1800 animaux, représentant plus de 180 espèces. Cet espace naturel reproduisant les conditions de vie nécessaires pour la conservation des espèces animales endémiques du Maroc ainsi que des espèces du patrimoine animalier africain a pour objectif la reproduction des espèces menacées de disparition et leur réintroduction dans la nature.

LE MUSÉE ARCHÉOLOGIQUE

Fondé en 1932, le musée archéologique de Rabat a connu de nombreuses rénovations au fil des ans afin de s'adapter à sa collection reliques encore grandissante. Il expose des trésors archéologiques d'une valeur inestimable, datant des ères néolithique et paléolithique marocaines.

LE MUSÉE MOHAMMED VI

Le Musée Mohammed VI d'art moderne et contemporain de Rabat (MMVI) a ouvert ses portes le 7 octobre 2014. C'est le premier musée du genre à se consacrer entièrement aux arts moderne et contemporain, et également la première institution publique à répondre aux normes muséographiques internationales. Le Musée est établi sur une superficie de 6813 m², et accueille un panorama historique de l'évolution de l'art moderne et contemporain marocain. Le MMVI accueille par ailleurs régulièrement des expositions temporaires.

GALERIE BAB ROUAH

Construite en 1197 par Yaâcoub Al Mansour, Bab Rouah est la plus grande porte de l'enceinte almohade. Elle donne accès à quatre salles carrées de 5,65 m de côté



communiquant entre elles par deux vestibules de 4,20 m sur 2,20 m. Au début des années 60, la porte est réhabilitée en galerie d'exposition, et bénéficie de sa première restauration en 1986. Des travaux d'aménagement sont entrepris en 2001, permettant à la galerie d'accueillir dès avril 2002 des expositions nationales et internationales.

LE GRAND THÉÂTRE

Situé sur la rive gauche du fleuve Bouregreg, à quelques centaines de mètres de la Tour Hassan et du Mausolée Mohammed V, ce chef d'œuvre est l'une des dernières œuvres de feu Zaha Hadid. Conçu pour accueillir de grands spectacles allant des opéras aux concerts symphoniques, le Grand Théâtre de Rabat est appelé à devenir une destination incontournable de la scène culturelle nationale et internationale. Son inauguration, toutefois, a été retardée en raison du contexte sanitaire.

SALÉ

Sur la rive droite de l'embouchure du Bouregreg, en face de Rabat, se dresse Salé. Cette ville, dont les origines remontent au III^{ème} siècle, a connu un important développement à l'époque des Almohades

et des Mérinides du fait de sa position stratégique sur la voie terrestre qui relie Fès à Marrakech et grâce à son port, centre d'échanges entre l'Europe et le Maroc. L'activité commerciale permet à Salé d'étendre son influence dans la région jusqu'au XVIII^{ème} siècle. Ensuite la ville se referme sur elle-même. Elle reste cependant un haut-lieu culturel et de résistance tout au long de la période du protectorat. La médina de la ville contient un grand nombre de monuments, de riads d'inspiration hispano-morisque, de zaouïas, de marabouts et de bibliothèques privées.

LES JARDINS EXOTIQUES DE BOUKNADEL

Situés sur la route qui mène à Kenitra, Les Jardins exotiques de Bouknadel sont l'un des plus importants et plus beaux jardins du Maroc. S'étendant sur quatre hectares et demi, le parc comprend une incroyable variété de plantes et de jardins évoquant la Chine, l'Asie méridionale, la Savane, le Congo, le Japon, le Brésil ou la Polynésie. À cela s'ajoute une aire de jeux et de pique-nique, une aire de production horticole et une zone jardins : un Jardin nature, un Jardin culture et un Jardin didactique doté d'un vivarium, d'un aquarium et d'une ménagerie.



●●● KÉNITRA

Située sur la rive sud de l'oued Sebou, dans un carrefour de routes commerciales, reliant les villes du nord et de l'oriental du Maroc, Kénitra est au centre d'une riche région agricole, le Gharb. Peu touristique mais très animée, la ville propose dans ses environs différentes activités de loisirs et de découvertes.

LAC DE SIDI BOUGHABA

Cette réserve naturelle se caractérise par un lac qui s'étend sur une superficie de 100 hectares et d'une longueur de 6 kilomètres, d'une largeur de 300 mètres et d'une profondeur entre 50 centimètres et deux mètres en période pluvieuse, en plus d'une couverture forestière qui l'entoure, ce qui fait de ce lac l'une des zones humides les plus riches du monde.

LA FORÊT MAÂMORA

Avec ses 880.000 hectares, dont 123.000 ha de domaine forestier, la forêt Maâmora s'étend sur de vastes territoires des provinces de Kénitra, Sidi Slimane, et Sidi Kacem. C'est aussi la plus vaste forêt de chênes-lièges du pourtour méditerranéen. Ce lieu de promenade et de randonnées accueille depuis 2006 un éco-musée.





LA KASBAH DE MEHDIA

À 8 km à l'ouest de Kénitra se dresse la Kasbah de Mehdiya. Dominant l'océan Atlantique et la plaine côtière, cette forteresse est un monument qui a attiré les convoitises pendant des siècles. Laisse à l'abandon et menaçant ruine, la kasbah a connu une importante opération de rénovation et de réhabilitation afin de préserver cet héritage historique, humanitaire et urbain représentant un pan important de la mémoire.

MEHDIA PLAGE

La plage de Mehdiya est l'une des destinations estivales les plus prisées. Le site est par ailleurs très apprécié pour ses vagues propices aux sports nautiques. Considérée comme le plus ancien spot de surf au Maroc, la plage se présente comme l'endroit idéal pour pratiquer ce sport à marée haute. Parmi les spots les plus réputés de Mehdiya figure notamment "Lmoone" et "Chlihate", l'un des plus beaux et délicats point-breaks pour les mordus de glisse nautique.

KHÉMISSET

Célèbre pour ses tapis, ses fantasias et ses moussems qui rassemblent les meilleurs cavaliers et chevaux de la région, la province de Khémisset recèle des richesses naturelles et historiques qui font d'elle



l'une des zones touristiques les plus importantes de la région et une destination écologique de premier plan. À son actif, 4 lacs, 5 stations thermales et de vastes étendues forestières.

LE LAC DAYT ERROUMI

Situé à 15 km de Khémisset, ce site naturel enchanteur de 100 hectares représente un atout touristique majeur. Cette destination écologique de premier ordre se présente comme le lieu idéal pour un pique-nique en famille, une journée de randonnée ou même pour un séjour au cœur de la nature à l'hôtel Dar Eddaya qui offre une vue époustouflante sur le lac.

STATION THERMALE D'OULMÈS

Non loin de Khémisset, se trouve la commune d'Oulmès. Outre sa richesse forestière, cette région est également une zone riche en eau, grâce à sa proximité de zones qui connaissent des chutes de neige importantes. C'est une contrée qui a une vocation touristique importante, ce qui fait d'elle une destination intéressante notamment pour le tourisme de montagne. L'attractivité de la commune est renforcée par les stations thermales d'Oulmès et de Sidi Ali, et par la source "Lalla Haya" dont les vertus thérapeutiques attirent un grand nombre de visiteurs. ♦



Tracez votre cap

Savez-vous où vous allez ? Avancer sans réellement avoir une orientation claire peut être une perte de temps et d'énergie!

En se fixant des objectifs pour vos vies personnelle et professionnelle, vous serez à même de prendre le contrôle sur votre vie. Vous êtes la seule capitaine à bord pour mener votre vie vers le cap que vous aurez tracé !

Quels sont ces objectifs qui vous nourrissent au quotidien et qui viennent nourrir votre mission de vie ? Définir ses objectifs, c'est

avant tout une méthode pour préciser le but à atteindre et pour apprécier le chemin parcouru. Les bienfaits sont nombreux :

- ◆ Savoir où l'on va et pourquoi on se lève chaque matin. Vos objectifs seront une boussole, une source de motivation, d'énergie et de confiance en vous en voyant que vous vous rapprochez au fur et à mesure de vos objectifs,

- ◆ Savoir ce que l'on veut. Le fait de se fixer des objectifs vous permet de faire le point sur ce qui est important pour vous et ce qui ne l'est pas. Ou plutôt, de prioriser les différentes composantes de votre vie. Vous pourrez ainsi vous recentrer sur ce qui vous importe réellement,

- ◆ Sortir de sa zone de confort et découvrir toutes ses ressources intérieures pour se dépasser,

- ◆ Mieux gérer votre temps et ainsi concentrer votre énergie sur des objectifs qui font sens pour vous et ne pas vous perdre dans des choses qui ne vous permettront pas de nourrir votre mission de vie,

- ◆ Mettre fin à la procrastination, cette fâcheuse tendance à remettre au lendemain. N'oubliez pas que nous sommes la

somme de tout ce que nous faisons dans une journée. Le fait de remettre les choses à demain est contre-productif et impacte aussi notre motivation,

- ◆ Développer l'estime de soi. Le fait d'accomplir des objectifs que l'on s'est fixé vous apportera une satisfaction personnelle et une estime de vous accrue. L'estime de soi est un élément primordial dans le développement et l'épanouissement personnel.

Définir sa ligne d'arrivée et savoir apprécier le chemin pour parvenir à l'objectif sont deux choses essentielles. Il y a deux ans, j'ai franchi la ligne d'arrivée d'un marathon (42km). Pour réussir ce challenge, il m'a fallu définir plusieurs étapes sur la durée avant de pouvoir réaliser ce challenge et se préparer à l'image d'un athlète.

LA MÉTHODE SMART

Pour atteindre cet objectif, certes ambitieux, j'ai utilisé la méthode SMART que vous pouvez utiliser pour la définition de vos objectifs quels qu'ils soient. Cinq étapes majeures résultant de la méthode SMART :

- ◆ Définir un objectif **spécifique** à la hauteur de vos ambitions. La réalisation d'un marathon était pour moi une continuité logique après avoir fait plusieurs courses.

Pensez à un objectif qui puisse vous donner de l'adrénaline et qui va vous motiver : une promotion, une augmentation de salaire, un nouvel emploi, faire du sport plus régulièrement, perte de poids, un nouveau projet, un chiffre d'affaires, etc. ;

- ◆ Définir un objectif qui soit **mesurable** par la mise en place d'un plan d'action composé de différentes sous-étapes. Si je prends mon exemple du marathon, que je n'avais jamais courue par le passé, il m'a fallu définir des étapes intermédiaires. J'ai donc fragmenté mon plan de sorte à ce que le jour J, je puisse faire 42 km et franchir la ligne d'arrivée du marathon. Vous connaissez peut-être la méthode Kaizen, qui est la méthode des petits pas. Découper votre objectif final en plusieurs sous-objectifs. Imaginer que votre objectif ultime soit un éléphant à mettre dans un bocal ! Impossible bien évidemment, alors apprenez à découper cet éléphant en plusieurs morceaux en fonction de vos capacités de réalisation ;

- ◆ Définir un objectif **atteignable** : Assurez-vous que votre objectif soit atteignable en fonction aussi de vos capacités, de votre temps, de vos éventuelles contraintes. Après avoir couru différentes courses de 10 à 21 kilomètres, la réalisation d'un marathon était une épreuve qui me semblait

atteignable, avec bien évidemment toute la préparation en amont ;

◆ Définir un objectif **réalisable** : L'idée n'est pas de se fixer des objectifs qui soient irréalisables. Ils doivent être suffisamment ambitieux pour vous motiver et sortir de votre zone de confort ;

◆ Définir un objectif **temporel** : Se fixer un deadline est important dans la définition de ses objectifs. Un objectif sans date limite n'est pas un objectif viable. Se fixer un rétro-planning avec la réalisation de ses sous-objectifs pour atteindre l'objectif final. Avoir un objectif temporel permet de mobiliser toute son attention, sa motivation et son énergie d'une manière optimale.

DÉFINISSEZ VOS OBJECTIFS POUR 2022

À vous de jouer maintenant pour définir vos objectifs de l'année 2022 et n'hésitez pas à les partager ! À ces 5 étapes, d'autres ingrédients sont essentiels pour la réalisation de tout objectif quel que soit sa nature :

◆ **Être bien entouré.e** : Savoir s'entourer des bonnes personnes qui vous mèneront à la réussite de votre objectif est clé !

◆ **Apprendre à apprécier** les différentes étapes de la préparation vers le franchissement de la ligne d'arrivée et célébrer chaque étape. Le franchissement de chaque palier doit être une source de satisfaction, de confiance et de motivation pour atteindre le prochain palier !

◆ **Célébrer** l'accomplissement de chaque étape qui permettra de vous donner du souffle et de l'énergie pour parvenir à la prochaine étape qui vous mènera au sommet !

◆ **Visualiser** le franchissement de votre ligne d'arrivée et ressentir toutes les bonnes émotions, dans des séances de méditation par exemple ! La visualisation est le moyen de développer sa motivation et sa confiance

la définition des objectifs, je vous invite à vous installer confortablement et à écouter sans plus tarder l'épisode 8 du podcast "*Les Inspiratrices - Tracer son cap*", disponible sur les plateformes de diffusion de podcast. Les saisons 1 et 2 sont à découvrir, c'est par ici :

Apple Podcast : <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/les-inspiratrices/id1530591424>

Anchor : <https://anchor.fm/lesinspiratrices>

“VOS OBJECTIFS DOIVENT ÊTRE SUFFISAMMENT AMBITIEUX POUR VOUS MOTIVER ET VOUS SORTIR DE VOTRE ZONE DE CONFORT.”

dans la réalisation de l'objectif et de pouvoir observer aussi les différents obstacles auxquels on pourrait faire face et les contourner ! Tous les grands sportifs utilisent le pouvoir de la visualisation.

◆ **Ne pas abandonner** : Si vous rencontrez des difficultés pour l'atteindre, n'abandonnez pas ! Garder votre cap !

Pensez à faire des pauses à la réalisation de chaque étape et appréciez chaque petit pas accompli vers la réalisation de votre objectif. "*Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais dans la façon de la gravir*" (Confucius).

Vous souhaitez en savoir plus sur

N'hésitez pas à partager autour de vous ! Vous ferez un beau cadeau à toutes les femmes de votre entourage qui souhaitent :

◆ Être inspirées et étendre leur bulle d'inspiration,

◆ Être outillées pour démarrer leur carrière professionnelle,

◆ Progresser dans leur carrière professionnelle ou mener à bien leurs projets professionnels.

Si vous souhaitez soutenir cette belle initiative, je vous invite à laisser un avis et un commentaire, à partir de la plateforme Apple Podcast. ◆





Des solutions pour les désagréments intimes

Une clinique dédiée exclusivement aux femmes a ouvert récemment ses portes à Casablanca. Dotée de techniques de dernière génération, la clinique, chapeautée par Pr Omar Sefrioui, promet de soigner tous les maux et gênes intimes des femmes. Explications.

En ce XXI^{ème} siècle, certaines questions relatives à la santé intime des femmes demeurent toujours frappées du sceau du tabou, même si la parole se libère doucement mais sûrement. Les femmes en parlent entre

elles, parfois avec leurs gynécologues, mais sans toujours trouver la réponse adéquate à leurs problèmes. Certains médecins esthétiques se sont engouffrés dans cette brèche, et proposent depuis quelques années déjà des traitements ciblés

et même des interventions chirurgicales pour régler ces gênes ressenties par les femmes. Mais il faut convenir que les spécialistes les plus à même de répondre à cette demande pour traiter ces problèmes intimes ne sont autres que les gynécologues.

gues-obstétriciens. “Le but est d’apporter des solutions efficaces et ciblées pour garantir le bien-être des femmes”, explique Pr Omar Sefrioui, gynécologue-obstétricien. C’est dans ce but que ce spécialiste connu pour son engagement en faveur de la prise en charge de l’infertilité a ouvert à Casablanca une clinique dédiée exclusivement aux femmes, de l’adolescence à la ménopause, avec des réponses ciblées à tous leurs problèmes. “La Women’s Clinic propose une prise en charge exhaustive à toutes les questions en lien avec l’intimité de la femme”, précise Pr Sefrioui.

La clinique dédiée à 100% aux femmes se distingue par l’esthétisme des lieux, le choix des couleurs et des matériaux. Tout a été en effet pensé pour donner un côté

chaleureux et cosy à cette nouvelle structure médicale. L’objectif étant d’accueillir dans des conditions optimales toutes celles qui sont en quête de solutions pour se réconcilier avec leur féminité et leur intimité. De l’accueil à la consultation, la patiente est prise en charge par un personnel qualifié, en toute discrétion et confiance.

DES TECHNIQUES DERNIÈRE GÉNÉRATION

Spécialité à part entière, la cosméto-gynécologie s’est dotée de tous les moyens pour améliorer l’aspect esthétique et fonctionnel de l’appareil génital de la femme.

“Womens’ Clinic s’est équipée de deux lasers de dernière génération : le Laser CO₂ et le Laser d’iode. D’usage médical et esthétique, le Laser CO₂ (Cinosure) est une technologie de pointe qui s’adresse à toutes les femmes de tout âge et qui permet d’obtenir des résultats sans douleur et sans bistouri. Il est destiné au traitement de l’incontinence urinaire d’efforts, au relâchement vaginal et de la sécheresse vaginale”, assure le praticien.

L’acide hyaluronique est pour sa part utilisé pour renforcer le point G afin de procurer une nette amélioration de la sensation de plaisir ou encore pour repulper les grandes lèvres. Autant de techniques et d’approches qui versent dans le même sens: assurer le bien-être intime de la femme, et par ricochet celui du couple. ♦



3 QUESTIONS À PR OMAR SEFRIOUI, gynécologue-obstétricien

Vous êtes l’un des précurseurs de la prise en charge de l’infertilité. Aujourd’hui, vous proposez

aux femmes une prise en charge cosméto-gynécologique. Cela ne va-t-il pas vous éloigner de votre domaine de prédilection ?

Pas du tout. En créant Women’s Clinic, notre objectif est d’apporter une prise en charge exhaustive à toutes les questions en lien avec l’intimité de la femme, et c’est dans ce sens que la clinique comporte deux pôles : un pôle féminin dédié à la cosméto-gynécologie, et un pôle fertilité, African Fertility Center qui est un centre d’excellence dans la région. La prise en charge de l’infertilité est le combat de ma vie, et je continuerai à déployer tous les moyens nécessaires pour garantir les meilleurs taux de grossesse aux couples souffrant d’infertilité. Cet engagement a été couronné par la certification ISO 9001 2015 qui a été décerné à l’African Fertility Center sans oublier les témoignages de satisfaction qu’il récolte depuis une quinzaine d’années. AFC s’est en effet doté de tous les moyens nécessaires pour garantir les meilleurs taux de grossesse, de culture d’embryons et de conservation d’ovocytes. Ce qui a nécessité des

investissements colossaux. Notre objectif étant aussi de rayonner au niveau du Continent africain, en devenant un centre de référence.

Et qu’en est-il du pôle dédié à la cosméto-gynécologie ?

La cosméto-gynécologie intervient généralement pour améliorer l’élasticité du vagin, tonifier les muscles du périnée afin d’améliorer la qualité des rapports sexuels et des sécrétions vaginales, qui représentent un véritable problème aussi bien pour les femmes en activité génitale que pour les femmes ménopausées. Women’s Clinic propose de ce fait une panoplie de techniques de reconstruction de l’appareil génital, tels le comblement des grandes lèvres, ou encore le renforcement du point G pour les femmes souffrant d’une baisse de la libido ou d’anorgasmie, une vaginoplastie, etc. La cosméto-gynécologie intervient également dans la prise en charge de l’incontinence urinaire, en ambulatoire lorsqu’elle est à un stade précoce. Ce qui permet d’éviter l’aggravation et par conséquent une chirurgie plus invasive.

Sur un plan purement esthétique, la cosméto-gynécologie permet de traiter l’hypertrophie et l’asymétrie vulvaires en ambulatoire, avec l’acide hyaluronique ou la graisse autologue. Ces deux techniques permettent de donner à l’organe génital un aspect plus jeune et plus

esthétique permettant également de limiter l’assèchement, les fuites de sécrétions et la modification du PH. Pour ce faire, nous utilisons des injections d’acides hyaluroniques ou un traitement au laser qui donnent d’excellents résultats et permettent de changer radicalement l’intimité du couple.

Et qu’en est-il de la reconstruction de l’appareil génital de la femme ?

Suite à un ou plusieurs accouchements par voie basse ou par césarienne, au vieillissement des tissus ou à une mauvaise qualité musculaire, certaines femmes présentent un vagin plus large, ainsi qu’un introitus béant. Nous offrons plusieurs solutions destinées à la reconstruction de l’appareil génital de la femme, grâce à une technologie de pointe qui permet d’obtenir des résultats sans douleur et sans bistouri. Ainsi, le Laser CO₂ permet le rajeunissement et l’embellissement de la zone vulvo-vaginale, en vue d’améliorer le confort intime et les relations sexuelles du couple. La sécheresse vaginale ou encore l’incontinence urinaire sont des maladies qui causent beaucoup de souffrance aux femmes mais aussi au sein du couple. Il suffit de 2 à 3 séances de Laser CO₂ pour que le problème soit réglé. Les dernières techniques ont l’avantage d’avoir peu d’effets avec une cicatrisation très rapide et une reprise d’activité dans des délais très rapprochés. La chirurgie en elle-même est généralement en ambulatoire ♦

Ami - 100% électrique, le modèle innovant de Citroën

Tout d'abord commercialisée en Europe, Ami - 100% électrique arrive au Maroc ! La marque Citroën vient de présenter ce modèle innovant, inspirée par ses clients et à l'écoute des nouveaux modes de consommation, des enjeux des déplacements en ville et des préoccupations environnementales. En effet, ce modèle de deux places bouscule les codes. Son gabarit ultra-compact de 2,41 m offre un style original et un habitacle confortable, fermé et chauffé, bénéficiant d'une grande luminosité. Son diamètre de braquage de 7,20 m simplifie notamment les trajets en ville et le stationnement. Mieux encore, ce micro-véhicule 100% électrique développé par



l'Africa Technical Center [basé à Casablanca] et produit dans l'usine du groupe Stellantis à Kenitra, peut aussi être personnalisé [6 packs d'accessoires colorés disponibles]. Accessible, il est vendu à partir de 99.900 DH [soumise à la TVA au taux de 20%].

DS 7 CROSSBACK ÉLYSÉE, symbole de savoir-faire

Depuis la proclamation de la V^{ème} République en France, les DS et SM, puis DS 5 et DS 7 CROSSBACK ont été utilisés par sept présidents. Lors de son investiture en 2017, Emmanuel Macron avait descendu la célèbre avenue des Champs-Élysées à bord de DS 7 CROSSBACK Présidentiel. Dans cette nouvelle définition, DS 7 CROSSBACK ÉLYSÉE présente une motorisation hybride rechargeable E-TENSE de 300 chevaux avec une transmission intelligente à quatre roues motrices et une teinte Bleu Encre. Et pour répondre au cahier des charges de la Présidence de la République, DS 7 CROSSBACK ÉLYSÉE est allongé de 20 centimètres derrière le montant central pour devenir un outil de travail. L'espace aux jambes atteint jusqu'à 545 millimètres. La banquette arrière est remplacée par



deux sièges indépendants. Le cuir Noir Basalte reprend la signature bracelet de montre de DS Automobiles, un accoudoir vient séparer les deux sièges sous un ciel de toit exclusif en Alcantara. L'aménagement de cet environnement de travail est complété par des chargeurs sans-fil et USB, ainsi qu'un porte- documents central ouvert.

Scandinavian Auto Maroc, toujours au plus près des clients Volvo

Scandinavian Auto Maroc lance "Volvo Personal Service", un service destiné à faciliter au maximum la vie des clients de la marque Volvo. Concrètement, il permet d'effectuer la plupart des travaux de maintenance et de réparation d'une Volvo en moins d'une heure. Depuis le 1^{er} octobre dernier, Scandinavian Auto Maroc propose également un programme inédit de fidélité baptisé "VOLVO DRIVER'S CLUB", offrant à ses clients une multitude d'avantages : assistance au niveau le plus élevé, service jockey [avec prise en charge du véhicule chez le client et retour chez lui], remises importantes en SAV [de 20 à 30% selon l'âge du véhicule] et sur les accessoires, possibilité pour le client Volvo de se voir octroyer une voiture de remplacement en cas d'accident ou de réparation, ou encore accès à des prix préférentiels de location.



Ford Ranger : la performance d'un modèle nouvelle génération



Ford dévoile son Ranger nouvelle génération plus intelligent, plus polyvalent et plus performant. Audacieux, le design de ce pick-up se caractérise par une nouvelle

calandre affirmée et des phares en forme de C à l'avant ainsi que par une ligne de fuite subtile sur les côtés qui intègre des passages de roue plus musclés. Pour la première fois, le Ford Ranger propose des phares matriciels à LED. Sous la nouvelle carrosserie se cache un châssis amélioré reposant sur un empattement plus long de 50 mm et une voie plus large de 50 mm par rapport au Ranger actuel. Son habitacle flexible et moderne offre des fonctionnalités intelligentes et connectées avec plus de confort et d'options de rangement.



Hyundai Accent : un nouveau visage pour le modèle incontournable de Hyundai

Hyundai Maroc présente le nouveau facelift du Hyundai Accent, une version restylée du modèle incontournable de la marque. Ainsi, le design extérieur a été pensé avec une touche de sophistication à travers notamment une carrosserie sculptée et des courbes dynamiques. À l'intérieur, des commandes intuitives alliant une habitabilité accrue, des matériaux de haute qualité et une technologie de pointe. En plus des améliorations esthétiques et du confort intérieur, la nouvelle Hyundai Accent renforce la sécurité de ses passagers (améliorations apportées à l'avant et au bas de la caisse intérieur, airbags conducteur et passager, système antiblocage des roues [ABS]).

La nouvelle Classe C berline de Mercedes-Benz entièrement électrifiée

La nouvelle Classe C, première gamme classique de Mercedes-Benz, est entièrement électrifiée. Modèles semi-hybrides, la nouvelle Classe C offre une technologie 48 V et une alternateur intégré ainsi que des versions hybrides rechargeables. À l'extérieur, Mercedes-Benz reprend les points forts de la nouvelle Classe S en leur ajoutant une touche sportive. En effet, les surfaces finement sculptées créent un jeu de lumière unique et les roues mises en relief (17 à 19 pouces) un design moderne. Tous les modèles possèdent une étoile centrale et se distinguent dans le détail par la finition et le caractère spécifique de la grille de calandre. Le modèle de base arbore ainsi une étoile centrale avec lamelles et des inserts décoratifs, un cadre chromé autour de la calandre et une jupe. L'AMG Line, une calandre diamant avec design à l'étoile chromée.

Peugeot, en tête des ventes en novembre au Maroc

En novembre, Peugeot s'est hissé en tête des ventes dans le Royaume [hors marques low-cost]. La marque a ainsi écoulé 1.411 unités, représentant une progression de 86,4% comparé à la même période en 2019, sur un marché qui pourtant baisse de -2,76%. Avec 663 unités vendues et un bond de +114%, la 208 reste le modèle le plus vendu de la marque. La 301 a également enregistré une très belle performance avec une croissance de +119%.



Toyota C-HR cartonne



Le Toyota C-HR fête ses 3.000 clients au Maroc ! Lancé en 2017, ce crossover hybride très économe en carburant (sa consommation se limite à 3,8 litres en cycle mixte) séduit ! Ses points forts ? Son design dynamique et innovant souligné

par des lignes directement inspirées du diamant et une signature LED inédite, sa stature imposante, sa puissance et sa polyvalence remarquables. Dans l'habitacle, c'est notamment le style et le confort qui prédominent. En effet, l'habitacle est tapissé de surfaces agréables au toucher, contrastées par des inserts piano blacks, et des ornements en bleu ou en gris qui créent une ambiance très contemporaine. Les concepteurs du C-HR ont également privilégié le bien-être du conducteur et de ses passagers à l'intérieur, avec un volant et un levier de vitesse gainés en cuir, des sièges sport en cuir avec accoudoirs de porte en similicuir.



À l'intérieur, la planche de bord tendue de similicuir avec rebords en finition Nappa est divisée en deux parties supérieure et inférieure : l'une avec un profil en forme d'aile intégrant de nouvelles buses rondes et aplaties rappelant les nacelles de réacteurs d'avion et l'autre avec une généreuse surface d'inserts décoratifs. Ses autres atouts (et ils sont nombreux) ? Ses sièges avant-garde ou sport ou encore les affichages brillants sur les écrans LCD facilitant le pilotage de différentes fonctions (véhicule et confort).

Développer les compétences numériques

INIAZ Al-Arab, membre de Junior Achievement (JA) Worldwide, la plus grande organisation mondiale de formation commerciale à but non lucratif, signe un partenariat avec Microsoft pour autonomiser plus de 200 000 jeunes nord-africains. Concrètement, cette union vise la formation dans ce domaine et l'autonomisation d'une génération à la pointe de la technologie pour booster leur employabilité et leurs compétences entrepreneuriales.



Le meilleur du cinéma !

Orange Maroc a conclu un partenariat avec MBC Group, la plus grande et la plus importante société de médias au Moyen-Orient et en Afrique du Nord (MENA). Elle propose ainsi, et en avant-première, le service de vidéo à la demande Shahid VIP, soit la plus grande bibliothèque de films et séries arabes au monde ! Grâce à Shahid VIP, les clients d'Orange pourront aussi accéder aux productions internationales les plus importantes qu'il s'agisse de leurs séries préférées ou des meilleurs films de tous les temps !

Capitaines Careem

Depuis son lancement au Maroc en 2015, Careem a permis à plus de 5 000 chauffeurs marocains "capitaines" de bénéficier d'opportunités d'emploi avec un statut d'auto-entrepreneurs. Couvrant aujourd'hui trois villes du Royaume (Casablanca, Rabat et Tanger), Careem a élargi sa palette de prestations en lançant son service de livraison Go Box permettant de transporter des colis.



Une santé sans limite

Odocteur, la plateforme internationale qui rassemble les différents intervenants dans le domaine de la santé, lance le service de prise de rendez-vous 24h/24, 7j/7 au Maroc. La plateforme qui, jusqu'à présent, permettait de trouver le médecin et la spécialité la plus adéquate au besoin du patient, d'effectuer sa prise de rendez-vous, ou encore de repérer la pharmacie à proximité ou l'emplacement du laboratoire de garde, propose de faciliter l'accès aux soins sans limites géographiques, mettant à la disposition de ses utilisateurs un ensemble de services et un accompagnement quotidien.

Eco-responsable



La célèbre enseigne IKEA annonce qu'elle va progressivement éliminer le plastique de ses emballages. Cette démarche

commencera par toutes les nouvelles gammes de produits d'ici 2025 et la gamme existante d'ici 2028.



Terra Bouskoura by Perla immobilier

Situé à la ville verte de Bouskoura, "Terra Bouskoura" de Perla Immobilier offre un cadre de vie paisible à quelques minutes de la métropole. Ensemble résidentiel privé et sécurisé à taille humaine, Terra Bouskoura comprend près de 300 appartements, avec des espaces de vie tout aussi raffinés qu'élégants offrant ainsi le luxe de l'intimité. Les espaces verts de renom, à la fois pour le plaisir des yeux et la tranquillité de l'esprit représentent 50% de la superficie du projet, conférant ainsi à Terra Bouskoura un outdoor living de rêve.



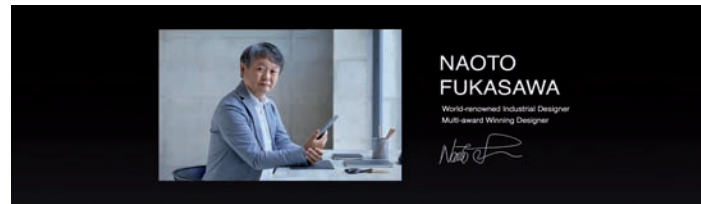
Emirates primée

Lors des APEX Official Airline Ratings™, Emirates a été nommée compagnie aérienne de classe mondiale, devenant ainsi l'une des premières compagnies aériennes à être reconnue dans cette nouvelle catégorie de prix niché au sommet des APEX Passenger Choice Awards. Emirates a également vu son titre renouvelé comme compagnie aérienne cinq étoiles par l'APEX et a remporté son quatrième APEX Passenger Choice Award pour le meilleur divertissement.



Un séjour à El Hoceima ?

Criques et plages sauvages, réserves naturelles, patrimoine historique réhabilité, la province d'Al Hoceima a des atouts indéniables pour séduire. Et le Radisson Blu Resort Al Hoceima, dernier né des établissements touristiques de la région, en fait partie : 432 chambres [72 chambres supérieures, 72 chambres premium et 288 suites junior], SPA "Rosemary" de 2000 m², 6 salles de massage, 3 hammams, un sauna et une piscine chauffée avec jacuzzi ainsi qu'une offre de restauration variée mettant en avant une cuisine raffinée.



Un smartphone stylé !

Conçue par le célèbre designer industriel japonais Naoto Fukasawa, la série Realme GT Master Edition a été gratifiée du prestigieux prix iF Design décerné par l'iF International Forum Design. Fukasawa a développé la gamme GT Master Edition en s'inspirant des sacs de voyage. Son allure ? Au niveau de son flanc arrière, une très élégante gravure qui représente la grille ondulée d'une valise ainsi qu'un design concave et convexe pour une prise optimale. Un look élégant et tendance agrémenté d'un cuir 100% vegan dont l'origine est éthique et parfaitement respectueuse pour l'environnement !

BOX & HIIT

Ouvert depuis septembre 2020, Jeem est le nouveau concept sportif décalé et tendance de Casablanca. En effet, Jeem est un boxing studio aux allures de boîte de nuit qui propose la combinaison gagnante pour un workout adapté à tous les niveaux et dispensé par des coachs sportifs expérimentés. Pendant 45 minutes, ces sessions à mi-chemin entre une séance de boxe et une séance de renforcement musculaire, alternent entre des mouvements, des combinaisons de boxe et des sessions de HIIT (High Intensity Interval Training).

Jeem, 18 Rue Essanaani-Casablanca 20250 (à côté de Green Village)
Instagram : @WeAreJeem



Un méga son !

HUAWEI dévoile HUAWEI Sound Joy, la première enceinte intelligente portable signée Huawei et conçue en collaboration avec Devialet. HUAWEI Sound Joy est un haut-parleur ultra-portable au poids plume qui délivre une qualité audio exceptionnelle grâce à la présence de 4 unités Devialet Punchy Sound et d'une batterie ultra haute autonomie de 26 heures.

La renaissance du téléphone à clapet

Le magazine TIME a nommé le Galaxy Z Flip3 5G comme l'une des 100 meilleures inventions de 2021. Avec Galaxy Z Flip3 5G, Samsung a frappé un grand coup en offrant aux utilisateurs la puissance des smartphones d'aujourd'hui avec la portabilité et le style des téléphones à clapet. Galaxy Z Flip3 5G est une combinaison d'innovations, de maturité technologique et de durabilité !



Noor Fès multimédailles

Noor Fès, l'huile d'olive vierge extra 100% marocaine est reconnue comme l'une des meilleures huiles d'olive vierge extra du monde. La marque a remporté 8 médailles aux quatre coins de la planète. Parmi ses récompenses, la médaille d'or au cours du prestigieux International Olive Oil Contest EVO, la médaille d'or au New York Olive Oil Competition, la médaille d'or au Japan International Extra Virgin Olive Oil Competition, la médaille de Platinum lors de l'édition 2021 du célèbre London International Olive Oil Competition (IOOC) ou encore la médaille de Platinum lors du très compétitif Canada International Olive Oil Competition.

carnet d'adresses

AZUELOS

16, boulevard Moulay Youssef,
Casablanca.
Tél. : 05.22.47.13.08

BERSHKA

Bd Al Massira Al Khadra, Casablanca.
Tél. : 05.22.94.72.94

CARTIER

Place des Nations Unies, Casablanca.
Tél. : 05.22.43.12.12

DIOR

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.21.63

FENDI

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.21.70

GUCCI

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.21.50

KASHABALI

<https://www.kashabali.com/>

LES MUSES

20, rue Michel Ange, Quartier Racine,
Casablanca.
Tél. : 06.78.83.07.34,

LOUIS VUITTON

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.00.40

MAISON DU MONDE

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.24.95

MASSIMO DUTTI

18, bd Massira El Khadra,
Casablanca.
Tél. : 05.22.39.32.95

MAX MARA

9, rue Abou El Kacem Kotbari,
Racine, Casablanca.
Tél. : 05.22.26.97.99

UTERQÛE

Bd de l'Océan Atlantique,
Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.27.01

SAINT LAURENT

44 bis, rue Point du Jour,
Casablanca.
Tél. : 05.22.22.04.02

YAN&ONE

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Aïn Diab,
Rez-de-chaussée, Casablanca.

ZARA

3, bd Al Massira Al Khadra,
Maârif, Casablanca.
Tél. : 05.22.36.63.64

ZARA HOME

Morocco Mall, bd de l'Océan
Atlantique, Casablanca.
Tél. : 05.22.39.10.15



Oui!
je
m'abonne
à **FDM**



MAROC	: 220 DH
UNION MAGHRÉBINE	: 450 DH ou 40 € ou 55 \$
EUROPE	: 650 DH ou 60 € ou 80 \$
AFRIQUE	: 750 DH ou 68 € ou 95 \$
AMÉRIQUE	: 800 DH ou 73 € ou 100 \$
ASIE	: 850 DH ou 75 € ou 110 \$

Renvoyez nous ce coupon dûment rempli à **FEMMES DU MAROC**
Service abonnement

18, bd Massira El Khadra, Casablanca, Maroc.

Tél. : 05.22.34.72.22 - Fax : 05.22.39.96.23,

accompagné de votre paiement :

chèque non endossable à l'ordre de

"COMMUNICATION ÉCONOMIQUE"

ou par virement sur le compte suivant : "Banque Populaire,
agence corporate Hadj Omar"

190 780 21211 9306033 000 126 BCPOMAMC (swift)

Nom : _____

Prénom : _____

Tél. : _____

Mode de paiement : chèque virement

Adresse : _____

Ville : _____ Pays : _____

Email : _____

Date début d'abonnement : _____



VOUS N'AVEZ PAS FINI D'EN PROFITER

Savourez le plaisir de nouveaux moments Nespresso à partager.
Découvrez les nouveaux tarifs de vos cafés.



NESPRESSO



ma.buynespresso.com



0801 00 77 02/03



Dans votre boutique



Cartier

CASABLANCA - HYATT REGENCY, PLACE DES NATIONS UNIES - 05 22 43 12 12