

## **Reportage : La quête du bien-être fait plus d'adeptes au Maroc**

### **Santé**

Posté par: Visiteur

Publié le : 08-12-2007 22:22:43

**Le massage, l'une des méthodes les plus prisées par les adeptes du bien-être. Pour fuir la monotonie, plusieurs personnes se mettent à la recherche de différentes méthodes pour se soulager, se relaxer et surtout se sentir mieux. Les adeptes du bien-être sont de plus en plus nombreux et à chacun son astuce pour se débarrasser du stress.**

Se sentir bien dans sa peau, avoir de l'énergie tout au long de la journée. Difficile, avec des quotidiens de plus en plus éprouvants, et face aux différents petits soucis de la vie. Pourtant, certains parviennent à relever le défi. Leurs secrets, ce sont leurs petites séances de bien-être. Massage, sport, bains d'huiles ou yoga, tous les moyens sont bons tant qu'ils leur procurent le bien-être et l'échappatoire pour débiter une nouvelle semaine avec la vitalité nécessaire.

Comment retrouver son énergie et échapper au stress ? Les techniques semblent différentes d'une personne à l'autre mais le résultat escompté reste le même. Sur le sable doré de la mer d'Agadir, ils sont de plus en plus nombreux à circuler sur la côte, habillés en jogging. Chacun à son rythme, alors que certains suent, d'autres choisissent de marcher en respirant à fond. Ils attendent la matinée du dimanche pour faire un peu d'exercice, mais choisissent plutôt le soir pour se lancer dans des petits exercices physiques. Ils sont animés par les mêmes soucis, se procurer un moment de bien-être et d'évasion. «J'ai toujours eu du mal à finir ma semaine sans craquer, avec mon petit bébé de deux ans qui me réveille tout au long de la nuit, mon travail et les tâches ménagères. Je sentais mes forces épuisées mais il y a presque deux mois j'ai pris la décision de pratiquer un sport pour me décompresser et en même temps faire retomber les kilos que j'avais gagnés au long de ma grossesse, c'est là que j'ai choisi de courir au moins une demi-heure deux fois par semaine. J'avoue que le résultat m'étonne», souligne Saïda. Pourtant, cette femme ne semble guère être la seule à choisir cette option pour échapper au stress. «J'aime danser, sentir mon corps vibrer aux rythmes de la musique et du coup tout oublier. Au début, je croyais que je ne pourrai pas soutenir l'effort de faire ce sport trois fois par semaine et en même temps donner le meilleur de moi-même au travail. Pourtant aujourd'hui je ne connais pas meilleur moyen d'échapper à la déprime», explique, Kawtar, cadre dans une banque, rencontrée dans un club de danse.

«Les bienfaits de la pratique d'un sport ne sont plus à démontrer. La pratique d'un sport a des vertus euphorisantes dans la mesure où le corps crée des hormones nommées «endorphines» quand il est mis en activité. L'effet de ces hormones est en effet comparable à une drogue euphorisante et plus on s'entraîne plus on sent cette sensation de bien-être que nous procure le sport quand il devient une habitude régulière. C'est pourquoi nous conseillons de pratiquer un sport régulièrement», ajoute le Dr. Hafidi. Dans cette quête de bien-être, ils sont de plus en plus nombreux les femmes et les hommes à oser prendre des rendez-vous aux centres de beauté de la ville, les séances de massages et de relaxation deviennent alors un moment de tranquillité et de calme tant sollicité. Musique douce, odeurs d'encens et de fleurs séchées, les centres de beauté semblent tenir les bonnes recettes pour garantir un moment de quiétude. «Nos services consistent à assurer des moments de bien-être garantis. Les moyens sont divers entre hammam, sonna ou massages aux

huiles naturelles. Mais ce que nous sommes d'ailleurs heureux de constater c'est de voir de plus en plus d'hommes venir solliciter nos services», souligne Ahlam, esthéticienne dans un centre de soins et de beauté au quartier Salam. «Je ne sens aucun complexe à avouer à mes amis que l'un de mes moments favoris est d'avoir un massage de relaxation ou une séance de sauna. C'est une pratique qui m'apporte beaucoup de bien dans la mesure où j'oublie le travail et tous mes soucis. En ayant ce moment de vide, je ressors avec une énergie étonnante», explique Ahmed. Avec la naissance des nouvelles tendances, on assiste de plus en plus à l'émergence de pratiques et de soins dispensés et conseillés par-ci et par là, pourtant certaines femmes restent fidèles aux secrets de leurs grands-mères. Des moyens pas chers et des astuces transmises de mère en fille pour se sentir d'aplomb après de rudes journées. «Moi, c'est plutôt, tendance grand-mère. Je suis restée fidèle à nos astuces traditionnelles. Je prépare d'avance mes masques de henné, de ghassoul mélangés avec de l'eau de fleurs d'oranger. Alors une fois par semaine, je me consacre une demi-journée où je me régale de l'effet de mes masques et d'une bonne séance de hammam. Une pratique qui ne me coûte pas cher et qui me permet en même temps de me soulager un peu», explique Aïcha. Pourtant, pour ceux qui sont antigymnastique, les recettes ne manquent guère. «En fait mon astuce pour décompresser est toute simple. Je me referme dans le noir de ma chambre, je mets une musique douce et j'essaie de chasser toutes les mauvaises tensions de la journée, du coup je me retrouve plonger dans un calme d'esprit absolu», déclare, Adil étudiant. Dans cette quête de bien-être, s'occuper de son corps et de son être, c'est consacrer un peu de temps à soi-même et prendre le temps de s'écouter. Une recherche qui nous apprend à mieux appréhender notre environnement et notre entourage.

Aujourd'hui le Maroc