

FEMMES DU MAROC

FDM

DOSSIER
Le super
pouvoir des
aliments

*Nisrine
Erradi*
Une étoile
est née

Mode
Le best of
de Caftan

Samia
Akariou
Un parcours sans faute

**GREEN
BEAUTY**

Ces marques
marocaines
qui cartonnent



BREGUET.COM

PASSION
HAUTE JOAILLERIE & HORLOGERIE

83, rue Moussa Ben Noussair, Casablanca - tél. +212 522 47 00 08



Breguet
Depuis 1775



REINE DE NAPLES 8998





EN COUVERTURE

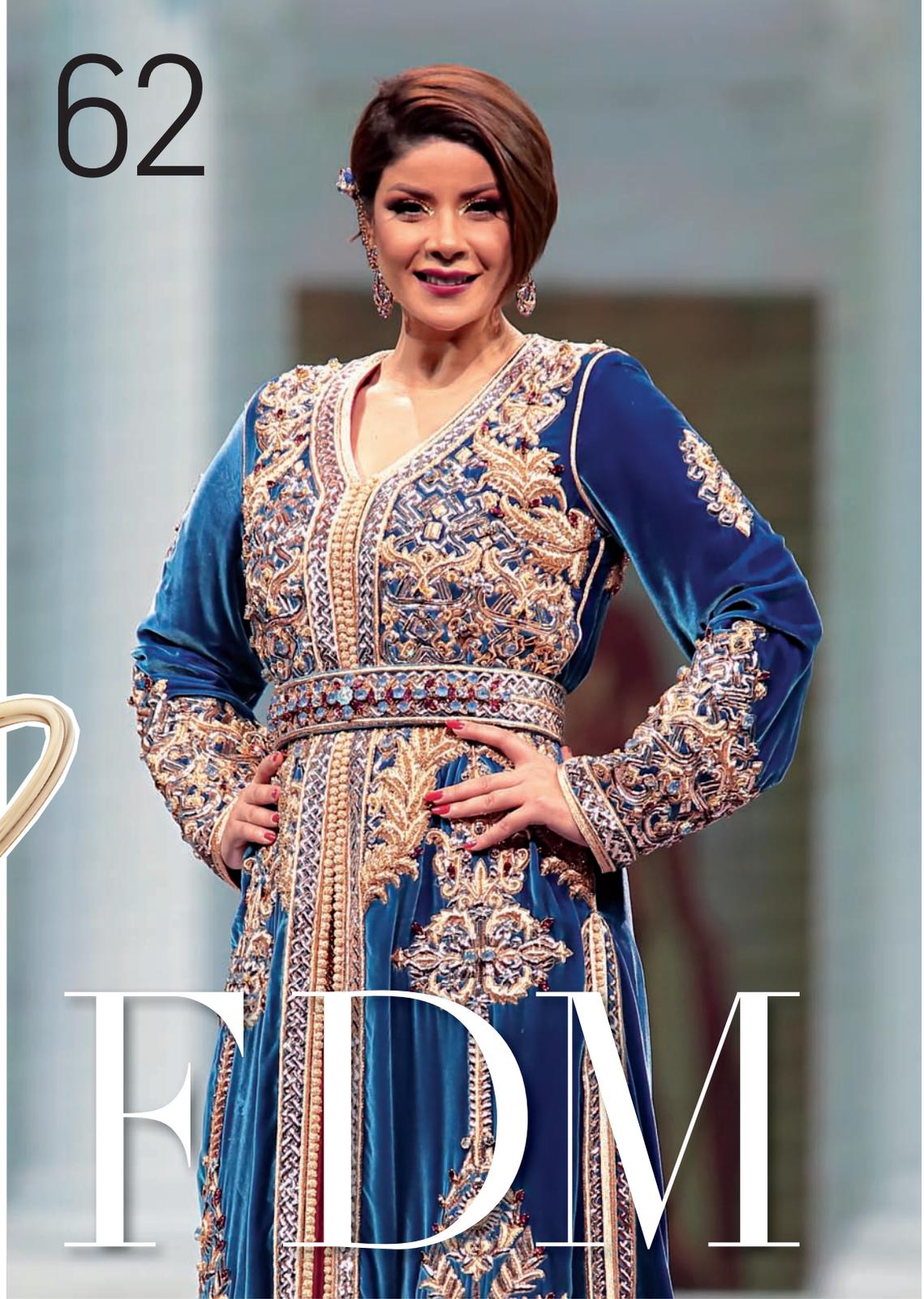
Samia Akariou, héroïne de la série "Bab el Bahr" sur 2M.

Photographe : Mekki Kadiri

20

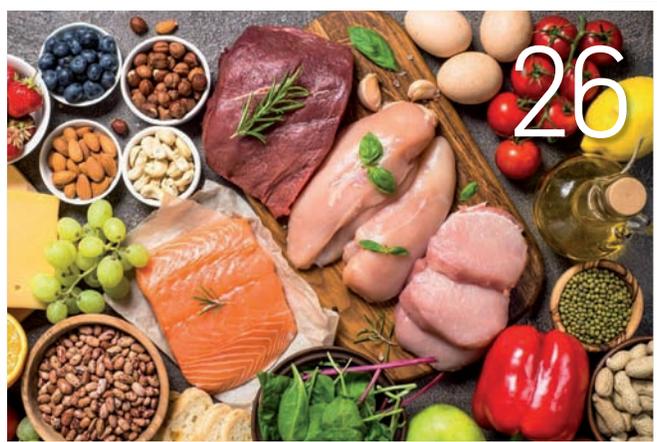


19



EDM

- 6 **Édito**
- 8 **Actualités**
Les programmes TV de Ramadan
- 12 **Alia El Kacimi #shecreates**
- 14 **News beauté**
- 15 **Coup de coeur**
Tout simplement brillant !
- 16 **News mode**
- 17 **Je le veux**
Objets de design
- 18 **Dress Code**
Les bons codes BCBG
- 19 **It-tendance**
L'élégance en manches XL
- 20 **Lifestyle**
Boho beldi
- 21 **Une ville, un style**
Enchantement à Santorin
- 24 **Cityguide**
- 26 **Dossier**
Le pouvoir des aliments
- 30 **Les tendances alimentaires 2021**
- 32 **Une alimentation saine pour bébé**
- 35 **Ramadan**
Nezha Regragui secoue "Dar Lhna"
- 36 **Rachid El Ouali veut séduire avec sa première sitcom**
- 38 **En couv'**
Samia Akariou, la valeur sûre
- 40 **Portrait**
Nisrin Erradi, la nouvelle étoile du cinéma marocain



26



85

- 44 Culture**
Des idées lecture pour Ramadan
- 46 Farid Belkahlia, l'alchimiste des signes**
- 48 Interview**
Altair Jabaro, la divine actrice
- 51 Carrière**
Le leadership féminin, moteur de croissance ?
- 54 Lui et moi**
Ensemble, mais seule
- 56 Parents**
Familles recomposées, un pari (im)possible
- 58 Femmes de légende**
Katherine Johnson : Première Afro-Américaine à la NASA
- 60 C'est mon histoire**
Une mort déshumanisée



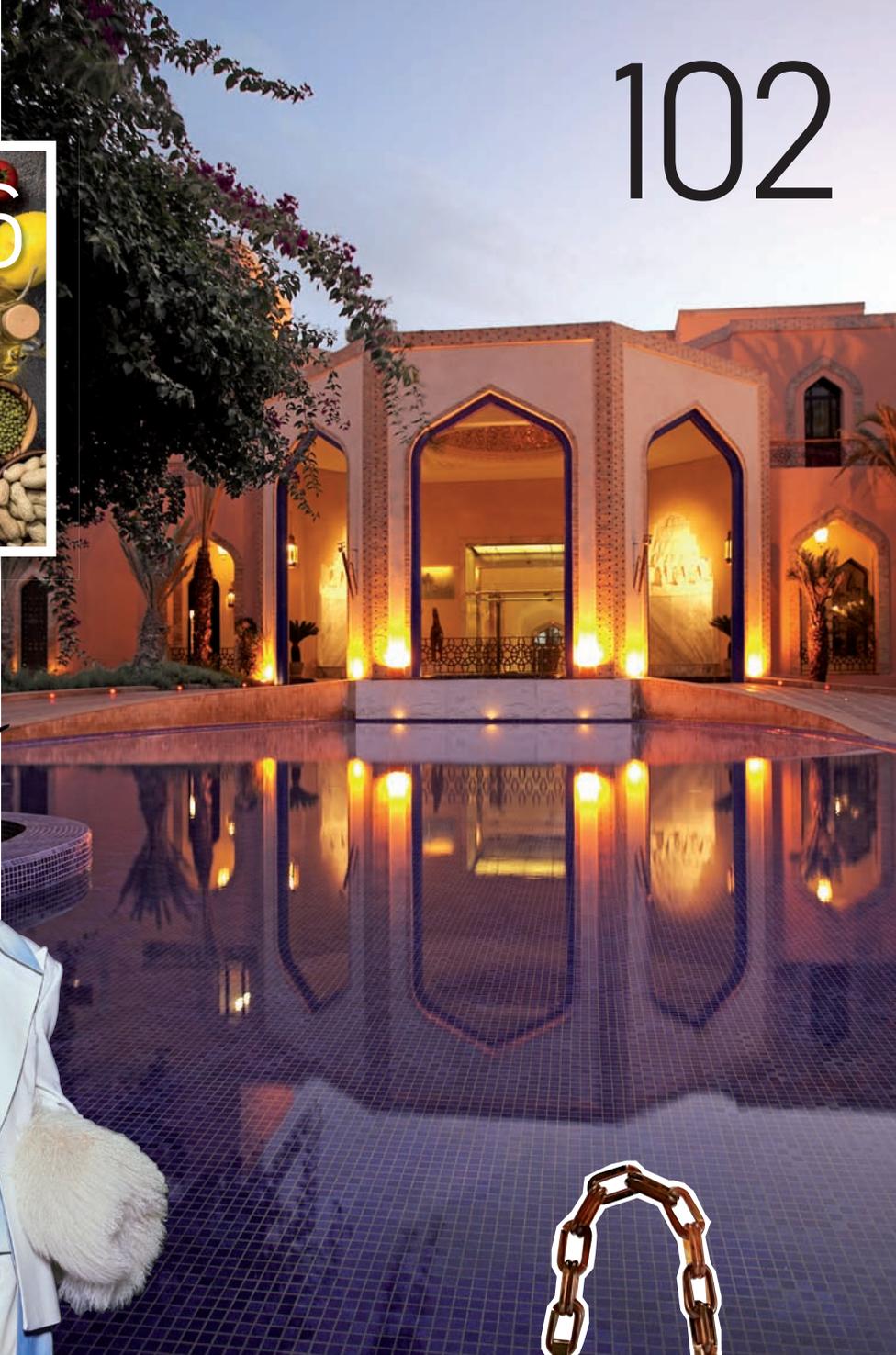
21

Mode

- 62** Le best of de Caftan

Beauté

- 80 Soin**
Green Beauty
- 85 Make-up**
Color bloom
- 88 Nouveautés**



Guide pratique

- 90 Cuisine**
Inspirations douces
- 96 Évasion**
Escapades grandeur nature
- 102** Es saadi Marrakech : Destination Palace
- 104 Auto**
- 106 Flash infos**
- 108 Carnet d'adresses**

18



FDM

Directrice de la publication : Zineb Taimouri. **Direction artistique :** Anas Tahri Joutey. **Secrétaire de rédaction :** Khadija Alaoui.
Rédaction : Pauline Maisterra, Anas Yassine **Collaborateurs :** Dina Khalil, **Photographes :** Nourredine Faddad, Brahim Taougar. **Caractères Digital.** **Rédaction :** Amal Asebriy, Ambra Lyazid. **Technique :** Marouane Awad, Hajar 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 :** Naïma 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 Eco, 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.





L'Algérie usurpatrice d'identité

Les conflits de politique internationale sont rarement, sinon jamais traités dans FDM. Nous estimons que ce sont des sujets éloignés de notre principale mission qui est de défendre le droit des femmes en général et des Marocaines en particulier. C'est notre cause existentielle !

Mais l'entêtement de l'Algérie depuis quelques années en vue de créer de toutes pièces un État fantôme au Sahara marocain et son acharnement depuis 1975 à compliquer le processus de développement de nos provinces du Sud mérite qu'on s'y intéresse sérieusement. C'est d'autant plus urgent que les dernières attaques concernant l'art culinaire, l'artisanat ou la haute couture marocaine ont clairement montré que l'hostilité de notre voisin de l'Est à notre égard n'est pas prête à s'estomper.

D'abord, il y a eu cette histoire du couscous. L'Algérie a voulu faire bande à part en réclamant, sans sourciller, la propriété exclusive de cette spécialité culinaire. Les autres pays du Maghreb, à savoir la Tunisie, la Mauritanie et le Maroc ont eu beaucoup de mal à convaincre les chauvins d'Alger de présenter un dossier commun pour inscrire les savoirs, savoir-faire et pratiques liés à la production et à la consommation du couscous sur la liste du Patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO. En dépit de cette attitude "séparatiste", l'UNESCO a fini par délivrer le fameux sésame au profit des quatre pays du Maghreb.

Ensuite, il y a eu la reproduction de plusieurs photos de sites touristiques marocains dans des publicités vantant les charmes de... l'Algérie. La Koutoubia de Marrakech, les Riads de Fès, les

remparts de Rabat sont devenus, comme par enchantement, des paysages de villes algériennes ! Les Marocains, à travers les réseaux sociaux, ont beau démontré que les photos sont marocaines, rien n'y fait. Puis, dès ce mois de ramadan, la télévision nationale algérienne a présenté une série qui n'est autre qu'un plagiat scandaleux de la série "Hdidane" bien connue du patrimoine marocain, et diffusée il y a quelques années déjà sur la chaîne 2M. La musique n'est pas en reste, puisque les

médias algériens proclament la propriété exclusive du Raï et du Tarab Gharnati.

Mais, le plus choquant est que nos stylistes et designers de haute couture sont, tenez-vous bien, accusés de leur voler notre célèbre Caftan ! Pourtant, nos créateurs ont fait les catwalk des plus prestigieux podiums au monde et notre savoir-faire dans ce domaine n'a pas d'égal. Nous sommes bien placées, au sein de FDM qui organise, depuis un quart de siècle, l'évènement d'envergure Caftan,

pour témoigner de tous les efforts et des nuits blanches consentis par nos artistes pour donner vie aux plus beaux Caftans marocains.

Cette usurpation d'identité menée par les médias et le pouvoir algériens en dit long sur leur pauvreté culturelle et intellectuelle. Ce complexe viscéral, donnant lieu à une animosité flagrante envers notre pays de la part du voisin de l'Est dépasse le seuil du tolérable. C'est à nous, aujourd'hui, de dénoncer cette guerre sans nom. La culture et le patrimoine constituent l'ADN d'un pays et son capital le plus précieux. Nous sommes une civilisation millénaire et notre fierté et notre amour pour notre pays n'ont pas de limites ! ♦

“UNE
ANIMOSITÉ
FLAGRANTE
QUI DÉPASSE
LE SEUIL
DU
TOLÉRABLE.”



Nouvelle Classe S. L'incarnation du luxe.

Alliance parfaite entre la précision artisanale et l'avant-garde technologique, la Nouvelle Classe S dernière génération offre plus d'innovations, de sécurité et de confort que jamais. Équipée des technologies les plus révolutionnaires, elle réinvente la notion même de luxe automobile, en faisant de chaque trajet un voyage extraordinaire dans un havre de paix et de bien-être.

Mercedes-Benz
The best or nothing.



Les programmes TV de Ramadan

Une kyrielle de stars combinée à de l'humour, des intrigues et des drames. Les chaînes Al-Aoula et 2M ont concocté une grille des programmes pour le mois de Ramadan qui pourrait plaire à tous les goûts.

Les amoureux du petit écran sont servis pour le mois de Ramadan. Les chaînes Al-Aoula et 2M leur ont préparé une grille des programmes mêlant comédies, fictions, téléfilms, divertissements et documentaires. Au menu sur Al-Aoula, cinq programmes quotidiens dont la comédie *Ahlam city*, réalisée par Mourad El Khaoudi avec Mohammed Khouyi, Nasser Akbab, Fatima Zahra Lahrach, Rajae Latifine et Omar Lotfi. Le pitch ? Après plusieurs années de dur labeur, Zineb achète la maison de ses rêves. Un projet qui se transformera en cauchemar à cause de son voisin, Zaitouni. Mais en dépit de tous leurs désaccords, une histoire d'amour naîtra entre le fils de ce

dernier et la fille de la famille Hammadi, de quoi apaiser les tensions et mettre un terme à la rivalité entre les deux clans... ou pas. Réponse : chaque jour à 18h30. La chaîne Al-Aoula va également nous faire partager la vie mouvementée d'un café, microcosme de la société, à travers la comédie sociale *Kehwa ness ness*, prévue quotidiennement à 19h10. À l'affiche, Mohammed Bassou, Mohammed Atir, Badia Senhaji. Autre temps fort: la fiction *Bnat Alassas* réalisée par Driss Aroukh avec Aziz El Hattab, Souad Khoyi, Dounia Boutazout, Mouna Fettou, Sandia Tajdine. À 20h10, les spectateurs découvriront l'histoire d'Aïcha et Hanane, deux femmes qui se retrouvent à la rue à cause de leur



père. Addict au jeu et à l'alcool, il a tout vendu pour céder à ses vices. La chaîne Al-Aoula nous donne également rendez-vous chaque jour à 22h15 pour suivre la série *Al madi la yamout 2* - Saâd El Ghali et sa famille croyaient en avoir fini avec le cycle infernal de la vengeance dans lequel ils avaient été entraînés- et à 19h30 pour la sitcom *Dar l'hna* - la séparation d'un couple à soixante-dix ans révolus-

UNE PROGRAMMATION AUSSI RICHE QUE VARIÉE

Au programme également de la chaîne Al-Aoula, des rendez-vous hebdomadaires : *Salef Aadra*, un drame social réalisé par Jamila El Bourji Benissa qui relate la vie d'une jeune femme, belle et intelligente, dont la vie n'est pas pour autant facile (les jeudis à 22h50), *Al bouyout asrar*, une série dramatique d'Alaë Akaaboune qui conte l'histoire d'un homme d'affaires avide d'argent et de pouvoir (les lundis à 22h45) et *Sla w slam* de Zakia Tahiri dans lequel on plonge dans l'univers des neggafats et de tranches de vie (les mercredis à 22h45). Tous les dimanches à 22h15, la chaîne Al-Aoula nous propose *Moulat al ward*, une comédie sociale signée Abdallah Toukouna dans laquelle on découvre l'histoire d'Omar et de sa famille qui se retrouvent totalement démunis après avoir longtemps vécu dans l'aisance. Côté documentaires d'évasion,

on embarque à travers *Amalay* au cœur d'une dizaine de régions marocaines (les mercredis à 23h30), et dans *Al Mouggarr* dans l'univers des moussems (les vendredis à minuit). L'art de vivre à la marocaine sera aussi mis à l'honneur dans *Alfmrabha* chaque mardi à 22h45. Et ce n'est pas fini ! La chaîne Al-Aoula propose 6 débats et émissions religieuses dont *Athar wa nadar*, une émission de débat intellectuel et d'analyse contemporaine de la pensée islamique chaque lundi à minuit. Quant au samedi soir, rendez-vous à 22h50 avec *Jmaat-na zina* en compagnie de nombreux artistes chanteurs et musiciens représentant toutes les régions du pays.

DES FICTIONS QUI RASSEMBLENT TOUS LES MAROCAINS

Le programme de 2M s'annonce riche, éclectique, diversifié et valorisant. En effet, la chaîne propose des séries originales et des sitcoms inédites, mais aussi des émissions devenues cultes pour les téléspectateurs. Les

d'ouvrir son propre restaurant pour devenir enfin "le Chef". S'associant à son frère jumeau, Saad le malchanceux, elle loue un petit local dans une galerie coquette et "old school" croyant trouver l'Eldorado mais rien ne se passe comme prévu... À l'écran, Nissrine Erradi, Hamza El Filali, Saadia Azgoun, Benaissa El Jirari, Haytam Miftah, El Mehdi Chehab, Hassan Alloui, Meryam Kadmir et Fatine Rahhou. Au programme également, des fictions comme *Bab Lbhar* (20h45), une série dramatique réalisée par Chawki El Oufir avec notamment Samia Akarriou, Rachid El Ouali, Nora Skalli, dans lequel les téléspectateurs découvriront les secrets de trois familles qui se démènent pour retrouver leurs enfants disparus mystérieusement à Bab El Bhar, une nouvelle résidence luxueuse dans la banlieue de Casablanca. Entre tension autour des terres sur lesquelles la résidence a été construite, trafic d'enfants, kidnapping ou simple fugue, les familles vont rivaliser de patience et de solidarité pour retrouver les enfants perdus... 2M nous donne aussi rendez-vous à 21h15 avec *Chahid Kabl Al Hadf* de Hamed Aksas Actarus. L'histoire de cette comédie dramatique ? En pleine ascension

dans de grands palaces en Inde. Suite à la crise mondiale engendrée par la pandémie de Covid-19, il décide de rentrer, avec sa femme Leïla, au Maroc et de participer à la relance du tourisme. Alors que Nassim démarre sa nouvelle aventure à Riad Zamane, prestigieux restaurant gastronomique à Marrakech, il va être victime d'un malencontreux accident : un pot de peinture lui tombera sur la tête, lui causant... la perte de l'odorat et du goût ! Le second rendez-vous hebdomadaire est *Dar Selâa* (les jeudis à 22h45) de Mohammed Amine Mounna, dans lequel on suit la vie de famille de Lhaj Sellam, artisan et gérant de Dar Selâa à Fès, marié à Naïma avec qui il a 5 enfants. Après son décès, sa femme et ses enfants vont découvrir son infidélité. Leur père avait une deuxième épouse Najwa, avec qui il a eu Samia. Pour ce mois de Ramadan également, la star, Hassan El Fed reviendra sur le petit écran à travers une nouvelle saison de *El Fed TV*, diffusée juste après la capsule *Fin Ghadi*, une émission alliant divertissement et culture générale où les animateurs sillonnent les villes du Royaume en taxi (20h30). Bref, gardez la télécommande à proximité ! ♦

“AU PROGRAMME, DES SÉRIES ORIGINALES, DES SITCOMS INÉDITES, ET DES ÉMISSIONS DEVENUES CULTES POUR LES TÉLÉSPECTATEURS.”

nouveautés de cette année ? Deux sitcoms diffusées quotidiennement, réunissant les stars de la comédie nationale. La première est *Koulna Mgharba* (20h00), réalisée par Safae Baraka et scénarisée par Bouchra Malek, dans lequel on suit les aléas d'une entreprise qui fait appel à ses meilleurs éléments pour mener à bien un projet dans la région du Nord. Quatre familles, issues de différentes régions du pays, devront cohabiter : Les Stitou, les Dabachi, les Bouchnikha et la famille Benyounes sont voisins et collègues. Aussi, leur quotidien est impacté par le rapport hiérarchique des protagonistes au sein de l'entreprise ! À l'affiche, Mohamed Khyari, Abdallah Ferkous, Dounia Boutazout, Meriem Zaimi, Nora Skalli, Abdellah Didane, Mouss Maher et Hind Benjbara. La deuxième sitcom est *Kissariat Oufella* (22h15) réalisée par Rachid El Ouali, qui raconte l'histoire de Sanaa qui décide de reconstruire sa vie, de quitter le restaurant luxueux où elle est second de cuisine et

professionnelle, et au moment où ses pairs lui rendent hommage, Nacer le brillant orthodontiste quadragénaire est pris en photo avec une belle inconnue lors d'un dîner de gala. Les photos sont diffusées à grande échelle sur le web. Nacer se réveille le lendemain chez lui et découvre qu'il est devenu un homme tristement célèbre...

LES AUTRES MOMENTS FORTS À NE PAS MANQUER

Outre la fameuse caméra cachée qui sera au rendez-vous en prime time du ftour à 19h30, 2M propose au public *Hdidan et Bent L'Haraz* (23h45) avec Kamal Kadimi dans son rôle culte de Hdidan ainsi que deux séries hebdomadaires, *Dayzou Lakwam* (les lundis à 22h45) qui raconte l'histoire de Nassim, un cuisinier virtuose qui a fait carrière

Alia Al Kasimi, #SheCreates

Un e-book présentant 26 femmes issues des médias et de l'industrie du divertissement. C'est le pari de Facebook qui y célèbre les réalisations des femmes au Moyen-Orient, d'Afrique du Nord et de Turquie. La blogueuse culinaire Alia Al Kasimi y figure en bonne place.



Vous faites partie des 26 femmes sélectionnées par Facebook dans son e-book #SheCreates. Que représente pour vous cette distinction ?

Ma nomination par Facebook pour faire partie du ebook shecreates aux côtés des femmes les plus inspirantes de la région MENAT, représente une distinction spéciale pour moi et mon travail, et confirme mon parcours et mes réalisations. J'ai eu l'opportunité de participer à de nombreuses émissions de cuisine dans le monde entier, dont une apparition notable en tant que juge invité, et présentatrice marocaine de la saison 2 de Master Chef Pologne avec 3 épisodes tournés au Maroc. J'ai également été l'ambassadeur culinaire régional de plusieurs grandes marques alimentaires. Cela est devenu possible grâce aux réseaux sociaux en l'occurrence Facebook et Instagram, qui ont contribué à mon succès, et

m'ont permis d'atteindre mon public actuel. Ces plateformes m'ont également offert la possibilité de partager du contenu quotidiennement avec ma communauté. De ce fait, cette distinction me permettra de développer ma communauté, parvenir à une large audience internationale, et contribuer à la promotion de la cuisine marocaine.

Comment devenir un modèle inspirant pour les jeunes générations ?

Il y a quelques années, j'ai vu le diagramme Ikagai, et j'ai été complètement intriguée. Il m'a permis de mieux faire comprendre que le fait de travailler et de gagner de l'argent ne suffit pas. Si vous regardez autour de vous, vous verrez que beaucoup de personnes se plaignent de leur travail, qu'ils ne s'y plaisent pas et qu'ils sont simplement obligés de le faire pour le salaire. Ce diagramme a démontré une autre histoire.

La réponse ne m'est pas venue toute seule, j'ai dû faire de nombreux essais et erreurs, travailler dans différents domaines, suivre ma passion pour la cuisine, pour finalement arriver à un équilibre entre ce que j'aime (la cuisine), ce que je sais faire (stratégie / marketing / gestion de projet), ce dont le monde a besoin (mes projets clients), et être payée pour cela.

Je me réveille chaque jour en allant au travail comme si j'allais dans un parc d'attractions. Je n'arrive pas à croire que c'est ma vie car j'adore aller au bureau et faire ce que je fais.

Mais il y a 3 mots qui, à mon avis, sont essentiels pour y arriver :

- ◆ La passion (trouver ce que vous aimez tellement que vous le feriez gratuitement tous les jours).
- ◆ Le travail acharné (Il n'y a pas d'alternative à cela. Vous devez travailler plus dur et plus longtemps que les gens autour de vous, et un peu plus).
- ◆ Persévérance (les bonnes choses mettent du temps à se construire et à mûrir. Ne vous attendez pas à ce que le succès arrive après 2 jours, 2 semaines ou 2 mois. Il faut des années de passion et de travail acharné pour que les choses se concrétisent).

Vous avez choisi le domaine culinaire pour révéler vos talents. Quel est le message que vous voudriez véhiculer à votre communauté ?

La façon dont la gastronomie rapproche les gens est mon principal moteur. Avec une mère marocaine, un père irakien, un mari indien et une vie aux quatre coins du monde, la cuisine était le principal mode de communication autour de la table familiale.

Je pense que la cuisine est un art, une histoire et une culture, le tout combiné en une création unique dont on peut faire l'expérience physique. Même lorsque les divisions géographiques, politiques ou religieuses peuvent sembler insurmontables, un plat fusion peut prouver que de telles alliances sont possibles. ◆



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



© IMILCHIL

3 QUESTIONS À...

Sofia Alaoui,
réalisatrice

“Qu’importe si les bêtes meurent” nous plonge dans l’univers d’un berger attaqué par des extraterrestres, et met en scène des croyances figées... Quel est le sens profond de ce film ?

Dans ce film, j’avais envie de questionner la société et le sens de la vie de manière profonde, de casser des dogmes, et d’apprendre qui on est et ce que l’on veut au lieu d’avancer sans réfléchir. Je trouve que la société est très figée, mais en se questionnant, on apprendra à mieux se connaître, à trouver sa place dans la société et à entrevoir la lumière... La vie est courte, sortons de nos certitudes car il n’y a pas de vérité absolue...

Vous avez choisi de tourner votre court métrage en langue amazighe. Pourquoi et qu’en est-il du tournage ?

C’est une langue marocaine. C’est notre identité, et il faut se connecter à notre identité. Malheureusement au Maroc, il y a un mépris de nous-mêmes. On n’a commencé à s’intéresser à moi que lorsque j’ai reçu des prix à l’étranger. Et je trouve cela dommage. On a des talents, une culture qui est magnifique...

Pour revenir au tournage, j’ai passé une semaine à imilchil, et là j’ai rencontré Fouad qui joue le rôle principal. J’ai fait le choix d’acteurs non professionnels, et aussi de tourner en amazigh qui est la langue utilisée dans la région. Le tournage a été assez compliqué du fait des moyens limités, mais même si je ne parle pas la langue, grâce aux traducteurs, nous avons pu travailler dans de bonnes conditions.

Votre court métrage a été sacré aux Césars. Comment voyez-vous le futur de votre film ?

Ce film a fait sa vie. La suite serait de faire des projets de longs métrages qui remettent en question des certitudes et touchent le public marocain. Mon but est de faire un cinéma divertissant et populaire et qui parvient à toucher des publics de tous les pays. C’est mon rêve. Je compte faire un long métrage à partir de l’idée première de ce court métrage, et il sera tourné en amazigh, arabe et français. Je suis actuellement à la recherche de l’héroïne amazighe du film. Le tournage est prévu pour le mois d’octobre prochain.



VIOLENCE

L’enquête de trop du HCP

Les résultats de l’enquête sur la “Prévalence de la violence subie par les hommes dans les différents espaces de vie” réalisée par le HCP auprès de 3000 hommes a fait sortir de leurs gonds de nombreuses associations, dont notamment l’Association démocratique des Femmes du Maroc [ADFM]. Celle-ci condamne l’approche et la méthodologie adoptées par l’institution statistique nationale pour mesurer ce qui est appelé “la violence subie par les hommes”. “Il est inconcevable d’appréhender les violences fondées sur le genre au même titre et de la même manière que toutes les autres violences”, rappelle avec force l’ADFM. Les militantes pointent du doigt le fait d’ériger de simples conflits/désaccords conjugaux, ou des signes de jalousie en actes de violence à l’encontre des hommes. Le HCP est appelé à revoir sa copie.

LIBÉRÉE

Librè, des culottes menstruelles éthique et éco-responsable

Librè est la nouvelle marque marocaine de culottes menstruelles qui a fait le pari audacieux de bouleverser les codes. En effet, les deux initiatrices, Ghita B. et Ghita E., proposent une alternative saine et écologique aux protections jetables, en confectionnant des culottes menstruelles en coton bio, certifié GOTS et tricoté dans la première usine écoresponsable du Maroc. Les culottes sont également fabriquées à partir de tissus techniques (fibres de bambou et Pul) certifiés Standard 100 by OEKO-TEX et garantis sans substances toxiques nocives pour la santé. Dotée d’un insert imperméable et absorbant, la culotte Librè utilise ainsi une technologie innovante et quasi invisible garantit : o fuite, o odeur et o sensation d’humidité jusqu’à 12h. Facile d’entretien, elle est lavable et réutilisable. Sa durée de vie peut



aller jusqu’à 7 ans ! À travers son prix, la jeune marque 100% marocaine va encore plus loin dans son engagement. Lancée à partir de 150 DH, la marque Librè se veut tout bonnement accessible. Conscientes de la force que pourrait insuffler ce projet aux jeunes femmes en grande précarité menstruelle, le duo pétillant et dynamique s’engage également à reverser une partie de leur chiffre d’affaires en culottes à des associations caritatives œuvrant pour l’émancipation de la femme au Maroc.



هنا السطوري

مراكش - أكفاي



*جميع الوجهات السياحية تظل خاضعة لرفع أو تخفيف قيود السفر

المكتب الوطني للسياحة
نتلاقوا فبلادنا

Asmae Amrani lance sa ligne de soins



Passionnée par l'univers de la beauté, l'influenceuse et youtubeuse marocaine Asmae Amrani a créé sa marque cosmétique éponyme "Amrani Beauty". Déjà connue pour sa gamme de

faux-cils, Asmae Amrani vient de lancer une ligne de soins pour le visage et le corps. Formulés à base d'ingrédients naturels, les produits, aux noms très girly comme "Little rose" ou "Sugar oud", combinent efficacité et sensorialité. La gamme comprend le "Serum vitamine C/E" enrichi en acide hyaluronique et collagène pour repulper la peau, unifier le teint et lui apporter de l'éclat; "Little rose", une crème hydratante à la fois démaquillante et nourrissante; "Shine", une huile sèche hydratante et nourrissante pour le corps, avec un effet satiné pailleté et un parfum de musc qui dure plus de 24H; "Sugar oud", un parfum cheveux à base de oud, vitamines B5 et E et amande douce qui apporte hydratation et protection durant plus de 24H. Mention spéciale pour les parfums des produits aux notes orientales ultra glamour!

Les produits Amrani Beauty sont disponibles à la vente sur www.amrani-b.com



Rouge Dior, icône intemporelle

Christian Dior, qui rêvait d'être architecte, a imaginé le premier Rouge comme un objet d'art, un obélisque d'or et de verre, en hommage à la place de la Concorde. Épousant les époques qu'il traverse depuis sa création en 1953, ce rouge signature du style et du savoir-faire Dior, ne cesse de se réinventer en brisant l'ordre établi, se parant tour à tour de doré, de beige et d'azur jusqu'à adopter en 2005 une nouvelle attitude dans un nouvel étui bleu nuit, orné du célèbre motif cannage emblématique

de la Maison. Au fil des années, ce rouge couture connaîtra plus d'un millier de nuances qui donneront le sourire aux femmes du monde entier. Aujourd'hui, Peter Philips révèle de nouvelles facettes et réinvente la couleur dans un nuancier de 75 teintes et 4 effets couture. Célébrant la vision de Christian Dior qui avait imaginé son tout premier rouge à lèvres rechargeable, le nouveau Rouge Dior le devient à son tour et s'ancre dans la démarche d'écoconception de la marque.

Cellublu arrive chez Beauty Success!

Connue grâce à sa ventouse anticellulite iconique, Cellublu est une marque française, qui se démarque par son positionnement unique aujourd'hui autour de 3 expertises: cellulite, minceur et Vergetures. La méthode anticellulite Cellublu, qui reproduit le palper-rouler pour éliminer tous les types de cellulite, est constituée de 3 produits indissociables: une huile de massage, une ventouse anti-cellulite et un masseur peau d'orange. Les produits minceur ont une action de déstockage des graisses en aidant à brûler les amas graisseux et à affiner la silhouette soit par action cosmétique (avec des actifs) soit par action mécanique (avec un appareil, des vibrations, un massage).

Les produits Cellublu sont composés en moyenne de plus de 90% d'ingrédients d'origine naturelle dans des textures alliant plaisir et performance, et sont dotés de packagings trendy et colorés.

La marque est désormais disponible au Maroc dans les magasins Beauty Success.



N°5, 100 ans de célébrité

N°5, "ce parfum de femme à odeur de femme", révolutionnaire par sa composition, son nom et sa présentation, naît en 1921 de la rencontre entre Gabrielle Chanel et le parfumeur Ernest Beaux. Premier parfum imaginé par une femme pour les femmes, le N°5, un bouquet de 80 senteurs, signature olfactive unique reconnaissable entre 1.000, est devenu un parfum culte, iconique de la marque et le plus connu au monde. Entre audace et minimalisme, la forme de son flacon, rappelant une fiole de laboratoire, et le bouchon, symbole du luxe, est devenu lui aussi une icône intemporelle de la Maison.

Au fil des décennies, le N°5 est incarné par les plus grandes actrices de leur temps: Ali MacGraw, Lauren Hutton, Catherine Deneuve, Carole Bouquet, Nicole Kidman... Elles poseront tour à tour face à l'objectif de photographes célèbres tels que Richard Avedon, Patrick Demarchelier, Dominique Issermann, et tourneront sous la direction de réalisateurs renommés tels que Helmut Newton, Ridley Scott et Baz Luhrmann.



coup de cœur

PAR DINA KHALIL



LE PARFUM DANS TOUTE SA SPLENDEUR

Parfums de Marly est une marque de haute parfumerie française fondée en 2009 par Julien Sprecher, passionné de chevaux et de l'histoire de France. La marque puise son inspiration du XVIII^{ème} siècle qui célèbre l'apogée de l'élégance à la française.

Son univers : les fastes de cet âge d'or de la parfumerie, où la Cour du Roi Louis XV était baptisée "la cour parfumée".

Elle était réputée pour son élégance, sa passion pour les fragrances de Grasse, capitale mondiale du parfum, et ses sublimes chevaux de course.

Parfums de Marly perpétue cette tradition d'une parfumerie d'auteur et d'exception en y insufflant sa propre signature audacieuse et onirique avec un parti pris fort, des formules courtes, percutantes, où l'on retrouve les ingrédients préférés de son créateur : la vanille, la fleur d'oranger, l'héliotrope et le bois de Gaïac.

La marque propose un répertoire de créations olfactives exclusives, qui font voyager dans le temps et l'espace, à travers une gamme de parfums mixtes, à partager, et une ligne féminine dont le best-seller Delina.

Elle vient de célébrer son lancement au Maroc lors d'une soirée placée sous le signe de l'élégance et du faste de la Cour de Versailles à l'hôtel Selman Marrakech, l'écrin parfait pour Parfum de Marly dont chacune des créations porte le nom d'un pur-sang Arabe ou d'une pouliche qui a remporté une course. Présente dans 70 pays, la marque Parfums de Marly est désormais distribuée au Maroc par la société B&SPA. 10 références sont disponibles dans un premier temps chez Beauty Success Casablanca, Twin et Anfa Place et Rabat, Agdal et Zaers.

La livraison se fait partout au Maroc à travers le site www.beautysuccess.co

FASHION

“Invitation au voyage” by Sara Coelho Ansari



Une capsule mode sophistiquée, élégante et ultra-glamour qui vous embarque dans un voyage vers trois univers marqués par un florilège d'imprimés tous aussi raffinés et à la pointe de la

tendance les uns que les autres. C'est ce que propose Sara Coelho à travers une collection époustouflante née de sa collaboration avec la marque Diamantine. Cette “Invitation au Voyage” imaginée par la talentueuse Sara Coelho Ansari déploie une association de nouvelles gammes de tissus et lignes de découpes pour une expérience fashion hors du commun. La capsule est à découvrir dès le 11 mai dans les boutiques Diamantine.

INSPIRATION BELDI

Aux couleurs du Printemps

Sobrement intitulée “Aux couleurs du Printemps”, la toute première collection de Oum signature a été présentée à Casablanca à un public restreint le 10 avril dernier. Composée de jeans customisés, de tops et vestes tailleur brodées, de robes et combinaisons rehaussées de vestes longues façon caftan, gandouras et abayas finement brodées, les modèles révèlent le talent de la créatrice Oumaima Taki. Celle-ci a choisi, après avoir parachevé son parcours académique et décroché un doctorat en Sciences de Gestion, de se consacrer à sa passion. À la fois chics et contemporaines, les créations d'Oum Signature subliment le travail artisanal fait main, et les traditions ancestrales, en proposant des vêtements accessibles et faciles à porter. La créatrice a pour ambition de démocratiser le prêt-à-porter d'inspiration “beldi”.



ÉLÉGANCE MASCULINE

Nouvelle boutique pour Ermenegildo Zegna

Ermenegildo Zegna, leader mondial de la mode masculine de luxe, ouvre avec le groupe Interedec Fashion, une nouvelle boutique sur le boulevard d'Anfa à Casablanca. Créée par les architectes de Zegna, la nouvelle adresse de la marque met en avant à la fois le patrimoine de la maison Zegna et son esprit d'innovation, en combinant matériaux de qualité, couleurs naturelles et innovations techniques afin d'offrir au client une expérience shopping unique. Un écrin chic au design épuré

où vous retrouverez tout l'univers de la marque italienne : de l'élégance intemporelle de la griffe, à sa Collection Exclusive, en passant par l'innovation technique des matières luxueuses de Z Zegna. La boutique dispose également d'un salon dédié au sur-mesure qui vous accueille dans une atmosphère feutrée et vous invite à imaginer et créer votre propre style grâce au savoir-faire Zegna.

Ermenegildo Zegna – 221, bd d'Anfa, angle rue du 4 août, Casablanca. Tél. : 08.08.57.28.57



ICONIQUE

Classiques réinventés

Pour sa collection Twisting The Legacy, Lacoste remet son vestiaire à jour. Les codes du passé se conjuguent au présent et donnent lieu à une collection aussi moderne qu'intemporelle. D'une vision créative est née une collection débordante de détails et audacieusement travaillée qui marie éléments vintage et nouvelles créations. Fruit d'un nouvel élan, les iconiques de Lacoste sont ainsi réinventés dans de nouvelles proportions au design coloré mais toutefois fidèles à l'ADN de la marque.

Collection à découvrir aux magasins Lacoste sur : Casablanca - Rabat - Marrakech - Tanger - Fès - Tétouan - Agadir.

CRÉATEURS

Shaymine souffle sa 5^{ème} bougie

Shaymine, bijouterie de niche située au cœur du Triangle d'Or à Casablanca, célèbre ses 5 ans, et pour l'occasion ouvre son espace à de nouveaux créateurs, à l'instar de Luj Paris, Au fil de Lo, Tohum, Lina Cahill, Dianora Salviati, Kasha Bali, Diaperis Paris et Virginie Berman. Et ce n'est pas tout. Sonia Sebti, la propriétaire, s'est également lancée dans l'aventure de la création. Sa toute première collection est composée

de bagues et de chokers By Shaymine réalisés en or (noir, blanc, rose et jaune) et sertis de diamants et de pierres fines. La gamme de bijoux proposée par la boutique s'est également élargie pour devenir plus accessible, en proposant des pièces à partir de 500-600 DH et d'autres à des prix pouvant atteindre les 25.000 DH.

Shaymine. N°1 rue Jbel Abou Bilal, Triangle d'Or, Casablanca. Tél. : 05 22 27 24 28



je le veux

PAR LA RÉDACTION



OBJETS DE DESIGN

Trois modèles emblématiques de la Maison Cartier, considérés comme objets de Design ont occupé les devants de la scène au salon Watches & Wonders organisé en ligne cette année. Il s'agit de "Tank Must, Pasha de Cartier, Cartier Privé et Cartier Libre".

La Tank Must, inspirée de la montre Tank Louis Cartier, innove en intégrant le mouvement photovoltaïque et en l'équipant d'un bracelet en matière créée selon des pratiques responsables et durables. La collection Pasha de Cartier s'enrichit pour sa part d'une version féminine et d'une version chronographe. Cloche de Cartier, modèle rare à la forme singulière né en 1920, entre dans la collection Cartier Privé, une collection dédiée aux connaisseurs qui célèbre et explore les esthétiques mythiques de la Maison au fil de montres éditées en séries limitées. Et dans la collection Cartier Libre, des montres signature sont associées à des créatures du bestiaire. Ces montres de Haute Horlogerie révèlent la mise en dialogue de complications emblématiques telles que le mystérieux, le squelette et le tourbillon.

LES NOUVEAUX CODES BCBG

Stéréotype d'une classe sociale aussi fantasmée que décriée, le style bon-chic bon-genre se révolte et devient plus grunge, plus sexy et plus loose. Les silhouettes sont plus longues et les vestes plus larges... Pour un look de vraie fausse bourgeoise !





L'ÉLÉGANCE EN MANCHES XXL

La mode n'en finit plus de prendre le large avec des pièces oversized. Cette saison, les manches se font encore XXL, donnant des allures romantiques, sophistiquées et amplifiées à nos tenues.

Tobacolor,
DIOR.



Rouge à
lèvres
Volupté,
**YVES SAINT
LAURENT.**



Chandelier
Oily,
**PASTEL
LIVING.**

Housse coussin
berbère Amaia,
SISSIMOROCCO.

Amphore 2
anses ronde
en terre cuite
pre order,
CHABI-CHIC.



Chemisier organza,
UTERQÛE.

BOHO BELDI

L'ambiance orientaliste minimaliste inspire un Ramadan bobo chic, sous le signe des matières naturelles et du métissage culturel.

Robe tunique
à manches
kimono en lin,
MASSIMO DUTTI.



Ceinture
Daily multi
pocket,
**LOUIS
VUITTON.**



Braclet en or
jaune et diamants
collection
Tazarine,
AZUELOS.



Bague or et
diamants collection
Tazarine,
AZUELOS.



Petite
table
d'appoint
orientale,
**CHABI-
CHIC.**



Mules
Sfifa Gold,
ZYNE.



Cabas Jackie 1961 en python, taille
moyenne, **GUCCI.**



Robe en
popeline de
coton,
MAXMARA.



une ville, un style

PAR ANAS YASSINE



Robe
Chemise,
TOMMY
HILFIFER.



Pantalon
carotte
monogram
beach,
LOUIS
VUITTON.



Chapeau
Gingham,
UTERQUE.

D-connect
sneaker,
DIOR.



Sac Baguette
en vison bleu,
FENDI.



Spring 2021,
ANGEL CHEN.

ENCHANTEMENT À SANTORIN

L'île de Santorin est réputée pour ses maisons blanches et bleues au sommet des falaises et ses lagunes cristallines. Ajoutez à ce merveilleux décor une pincée de romantisme et un soupçon de vie nocturne et vous obtiendrez le cocktail idéal pour une ville de rêve...

ENTREZ
DANS LE FUTUR
CONNECTEZ-VOUS AVEC **GROHE X**



CONNECTEZ-
VOUS ICI



grohe-x.ma

Pure Freude
an Wasser

GROHE

ÊTES-VOUS PRÊT(E) POUR UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE DIGITALE ?

ENTREZ DANS LE MONDE DE GROHE !

Avec GROHE X, la marque mondiale de produits sanitaires GROHE lance une plateforme digitale inédite dans l'industrie, pleine de contenus informatifs, de caractéristiques inspirantes et d'expertise technique adaptés aux besoins des consommateurs et des professionnels comme les installateurs, les architectes ou les designers. Avec cette maison virtuelle toujours accessible :

EXPLOREZ NOS **PRODUITS ET SERVICES**

Obtenez toutes les informations les plus récentes sur les innovations produits, les dernières technologies et les nouveaux services, directement sur votre ordinateur, tablette ou Smartphone. Soyez toujours au courant de ce qui se passe chez GROHE – quand et où vous en avez besoin.

ÉLARGISSEZ VOS HORIZONS AVEC INSPIRATION POUR UNE MEILLEURE MANIÈRE DE VIVRE

Le monde est en constante évolution – avec des contenus nouveaux et divertissants chaque semaine, nous vous aidons à garder une trace. En collaboration avec des experts, nous examinons les tendances mondiales qui redéfinissent et remodelent notre mode de vie, comment vous pouvez facilement améliorer votre salle de bains ou votre cuisine, quelles sont les astuces qui simplifient le travail quotidien des professionnels comme les installateurs, comment nous pouvons vous aider à vivre plus durablement, et bien plus encore.



« Avec GROHE X, nous offrons à nos clients une plateforme de marque centrale et toujours disponible pour s'inspirer mais aussi pour interagir avec nous. La plateforme digitale n'est que le début d'un écosystème d'expériences qui va stimuler l'engagement avec nos clients dans les années à venir. »

Jonas Brennwald, Leader LIXIL EMENA
et Co-CEO Grohe AG



« GROHE X permet à chacun de s'immerger dans le monde diversifié de GROHE et vous donne les éléments de base pour créer votre expérience de marque individuelle. »

Thomas Fuhr, Leader Fittings LIXIL International
et Co-CEO Grohe AG

CRÉEZ VOTRE PROPRE
EXPÉRIENCE GROHE SUR **GROHE X**

PART OF **LIXIL**

AGENDA

Hommage à Bert Flint

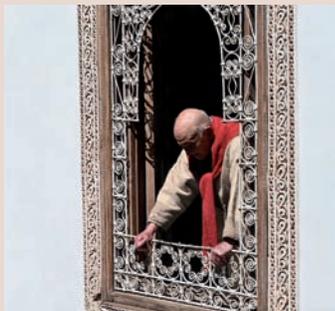
Jusqu'au 30 mai 2021, le Musée Yves Saint Laurent Marrakech présente une exposition sur Bert Flint, le collectionneur et passionné des arts populaires marocains. Entre les murs, plus de 200 œuvres [vanneries, poteries, parures, amulettes, textiles et maroquinerie] de sa collection personnelle démarrée il y a plus de 60 ans, nous laissant ainsi découvrir son regard sur la beauté du Maroc qui met en avant la diversité et la richesse des traditions rurales et berbères. En d'autres mots, un voyage empruntant Marrakech, Tafilalet jusqu'aux régions subsahariennes à ne surtout pas manquer !



pour agir positivement sur l'environnement via des manifestations dévoilées au fur et à mesure. Le 20 mars, coup d'envoi officiel de cette alliance, a donné un avant-goût de ce beau partenariat. Ainsi, sous le signe de la journée mondiale du recyclage, des activités de recyclage et de divertissement ont été concoctées autour d'un brunch spécial. À suivre !

Une ode aux femmes

L'artiste Alban Marissal prend ses quartiers au Mövenpick Mansour Eddahbi Marrakech, jusqu'au 31 mai 2021, à travers son exposition "On the Moon", une invitation au rêve et un hommage au féminin sacré. Parmi ses œuvres, des peintures à l'huile sur lesquelles des visages, remplis



Un partenariat éco-responsable

La marque éthique, solidaire et écolo, KOUN et le restaurant ethnique NKOA signent un partenariat éco-responsable. Cet engagement se traduit par un point de vente permanent de KOUN au sein de NKOA ainsi qu'un effort conjoint



d'expression et d'émotions, sont illustrés sur des écrits [pages de livres anciens arméniens datant de 1950 ou du journal français Le monde Diplomatique], chacun dans un contexte et paysages différents. Dans "On the Moon", Alban Marissal présente également ses sculptures impressionnantes en maille de fer, des personnages symboles de sensualité, de poésie, de délicatesse et d'émotion.



Le bon plan !

L'Hivernage Hotel & Spa propose une offre exceptionnelle pour venir se détendre en famille et profiter des beautés de la ville ocre. Pour 1 690 DH/ nuit (Hors taxe de séjour), un hébergement en chambre standard (surclassement offert selon disponibilité et gratuité pour les enfants séjournant dans la chambre des parents), un petit-déjeuner + dîner ou déjeuner offerts (gratuits pour les enfants) ainsi que -20% sur tous les soins SPA et -10% sur la restauration (hors boissons).

Informations et réservation au +212 (0) 524 42 41 00 ou +212 (0) 6 61 11 41 77 / reservation@hivernage-hotel.com

The Silent Mirror

C'est sa deuxième exposition à la galerie d'art L'Atelier 21 à Casablanca. Jusqu'au 26 avril



2021, l'artiste plasticien M'barek Bouhchichi y présente "The Silent Mirror", reposant sur la représentation et la perception du corps noir dans la société marocaine. À travers sa peinture, ses dessins, ses installations ou vidéos, l'artiste formule ainsi des propositions esthétiques, intimement liées à son vécu et à l'expérience de ses proches.

www.atelier21.ma

Camel Souk à Sidi Ghanem

Amoureux du Sud du Maroc, collectionneur, passionné par les peuples nomades auprès desquels il a vécu durant plus de 15 ans dans les dunes du Sahara, Vincent Jacquet partage aujourd'hui sa passion pour le monde de l'exploration dans sa nouvelle boutique Camel Souk, à Sidi Ghanem. Camel Souk c'est d'abord une histoire de voyage et de temps, un lieu où Vincent





expose des pièces uniques qu'il a chinées durant ses voyages, lors de ses rencontres avec les artisans.

Camel Souk dispose également d'un espace restauration qui propose, en collaboration avec Faiçal Zahraoui de FzFactory, une cuisine simple, créative et gourmande qui sent bon le voyage.

Camel Souk - N°317 Z.I Sidi Ghanem - Marrakech. Informations : contact@camelsouk.com - @CAMEL_SOUK - www.camelsouk.com

Des patientes-artistes

Radisson Blu Hotel Marrakech accueille une exposition de 10 toiles réalisées par des patientes-artistes du centre psychothérapeutique du CHU Mohamed VI de Marrakech. Une initiative portée en partenariat avec l'association Chams (de Tensift pour la santé mentale) ainsi que les associations Club Agora Marrakech 3 et ladies Circle Marrakech 12 en collaboration avec entre autres le musée de la femme de Marrakech. À découvrir jusqu'à fin mai.



Création gourmande

Le Chef Pâtissier du Royal Mansour Marrakech, Jean Lachenal, trouve son inspiration dans la richesse et le savoir-faire ancestral de l'artisanat marocain dont le palace est une vitrine sublime. Cette année, pour Pâques, il a imaginé une jarre en chocolat inspirée du travail artisanal des potiers berbères. Réalisée en chocolat au lait du Ghana et décorée de motifs primitifs en chocolat noir de Tanzanie, la jarre abrite en son cœur des rochers pralinés aux amandes grillés, relevés d'une pointe de cannelle et de fleur de sel du Nil égyptien, pour le plus grand plaisir des fins connaisseurs et des mordus de chocolat !



Cœuf de Pâques - 550 DH. Disponible jusqu'au 25 avril 2021 sur commande : 05.29.80.82.82 / restauration@royalmansour.ma. Retrait sur place au Patio des Grandes Tables au Royal Mansour Marrakech.



Épicerie fine nouvelle génération

Une nouvelle adresse vient de voir le jour à Casablanca. C'est Néo by Grupo Pepe, une épicerie fine et service

traiteur d'un nouveau genre où qualité des produits et amour de la cuisine sont les maîtres mots. Tout y est : ingrédients exclusifs, condiments, sélection de fromage, viande et charcuteries, mais aussi glaces artisanales, chocolats, etc. NÉO a par ailleurs imaginé différents concepts tous plus novateurs les uns que les autres. Chef à domicile, show cooking -stand de restauration mobile offrant un spectacle culinaire inédit- ou encore service traiteur...



Consécration

Peu après son lancement, Alizés Private obtient une double consécration en intégrant la communauté "Ultraluxe" chez Virtuoso. Au programme de ses voyages hors normes, l'agence déploie ainsi des concepts inédits, provoque des rencontres inoubliables, imagine des mises en scènes empreintes de magie et offre à ses clients un programme où chaque instant demeure gravé parmi leurs plus beaux souvenirs. Des efforts mérités pour Alizés Private, devenant par conséquent la plus jeune agence marocaine à avoir accès au prestigieux réseau qui exige de nombreuses références.

Une référence

Après avoir été élu meilleur hôtel du monde en 2018 par le réputé magazine Condé Nast Traveler, La Mamounia fait



partie de la prestigieuse liste T+L 500 du célèbre magazine américain Travel and Leisure. Dessus, figurent les 500 hôtels qui se basent sur la qualité des hébergements, du service, de l'ambiance et de la gastronomie. Une fierté partagée par cet incontournable établissement du Maroc.

Gourmandises de luxe

À l'occasion du mois sacré de Ramadan et après de longs mois d'absence pour cause de pandémie, Bateel, l'enseigne spécialiste de la dattes saoudienne de qualité premium, rouvre ses portes, et nous propose de nombreuses gourmandises de luxe afin de sublimer ces instants placés sous le signe de la convivialité et du partage. Des dattes premium, du chocolat, des pralinés et truffes, sans oublier les gâteaux préparés avec les ingrédients les plus fins et d'autres produits gourmets.



Le pouvoir des aliments

Une mauvaise alimentation peut causer, sur le court, moyen, ou long termes, beaucoup de dégâts. Le mode de cuisson, le choix des aliments, leur qualité autant que les moments de prise des repas influent sur l'état de notre métabolisme. Les explications des nutritionnistes.

PAR KHADIJA ALAOUI

Trop de sucre, de sel et de graisse ; trop d'aliments transformés et industrialisés ; pas assez de fibres, de fruits et de légumes... Le constat est terrible : le déséquilibre alimentaire tue. Au Maroc, les décès dus aux maladies non transmissibles représentent 80%. Une enquête nationale réalisée par le ministère de la santé en 2018 sur les facteurs de risque des maladies non transmissibles chez la population âgée de 18 ans et plus révèle que 29.3% sont hypertendus, 10.6% sont diabétiques et 10.4% sont pré-diabétiques. L'enquête a également indiqué que 53% sont en surpoids, dont 20% sont obèses, 10.5% ont un taux de cholestérol sanguin élevé, 11.7% fument du tabac, 1.7% consomment de l'alcool, 21.1% sont sédentaires et 76.3% consomment moins de cinq portions de légumes et fruits par jour. Dans le monde, le nombre de décès imputables à un mauvais régime alimentaire s'élève à 11 millions par an, soit plus que le tabac qui tue chaque année 8 millions de personnes. "La transition nutritionnelle se réfère au passage d'une alimentation riche en amidon et fibres, faible en gras et d'une vie physiquement active à une alimentation plus diversifiée mais riche en sucres, en graisses animales saturées et en aliments usinés, faible en fruits,

légumes et fibres et à un mode vie sédentaire. Cette étape classiquement décrite comme "occidentalisation" des comportements est propice aux maladies métaboliques de surcharge - obésité, hypertension artérielle, dyslipidémies et diabète -, aux maladies cardiovasculaires et à certains cancers", rappelle Pr. Fadoua Allali, rhumatologue, dans une étude sur "L'évolution des pratiques alimentaires au Maroc". C'est dire l'importance de l'alimentation sur l'état physique de l'individu.

5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Le programme de santé publique lancé en 2001 en France et son invitation à manger 5 fruits et légumes par jour a été payant. Des études réalisées dix années plus tard ont confirmé l'arrêt de la progression du surpoids et de l'obésité. "En Angleterre, la lutte contre l'obésité infantile est une cause nationale, et pleins de messages incitant les gens à prendre soin de leur santé, et à s'intéresser à leur alimentation sont véhiculés", tient à préciser le nutritionniste Mohamed Adahchour qui déplore l'absence d'une telle communication dans notre pays.

Au Maroc, la première campagne nationale de promotion du mode de vie sain n'a eu lieu qu'en 2016, et s'est essayé, à travers des messages ciblés, de sensibiliser les Marocains, à la nécessité d'adopter des comportements sains. Le premier de ces messages a porté sur l'alimentation saine se basant sur l'héritage culinaire marocain riche en produits alimentaires naturels, la répartition équilibrée des repas, les modes de cuisson et la réduction de la consommation de sel, de sucre et de gras. Il est peu certain que ces recommandations, ponctuelles et limitées dans le temps, aient eu un impact palpable sur les comportements alimentaires des Marocains. En effet, selon une étude réalisée en 2019 par le ministère de la santé en collaboration avec l'OMS, il s'avère que le Marocain consomme en moyenne un fruit par jour et davantage de légumes au quotidien (2,5 portions de légume par jour). L'étude qui a porté sur un échantillon représentatif de 6.100 personnes a révélé que 76,3% des Marocains consomment moins de 5 portions de fruits et/ou légumes par jour. Cette part est d'ailleurs plus importante en milieu rural qu'en milieu urbain (84% contre 72,1%). Et pour profiter pleinement

des bienfaits des aliments, les fruits de saison doivent être privilégiés.

La consommation de fruits et légumes au quotidien permet, selon les nutritionnistes, de prévenir les maladies cardiovasculaires, le vieillissement prématuré des tissus et de se protéger contre les cancers. En effet, la force de ces aliments réside dans leur composition naturellement riche en antioxydants, véritables pièges à radicaux libres. En petites doses, les radicaux libres aident à lutter contre les microbes et les virus mais si leur production n'est plus maîtrisée, ils s'attaquent à des cellules saines, selon un système de réaction en chaîne. Les radicaux libres sont ainsi impliqués dans la survenue ou l'aggravation des maladies cardio-vasculaires, de l'Alzheimer, de Parkinson et des cancers.

LE SECRET DES BONS ALIMENTS

“Pour rester en forme et prévenir les maladies, il faut manger des fruits et des légumes, riches en nutriments antioxydants”, confirme Dr Meryem Khaled, nutritionniste. Ainsi, on ne vantera jamais assez les vertus des fruits

LES ALIMENTS SANTÉ

Mangez une fois par jour du kiwi et des agrumes (orange, clémentine, citron, pamplemousse...). La vitamine C est antifatigue, antistress.

Les épices et aromates permettent de réduire le sel. Elles ont le pouvoir de faciliter la digestion.

Le chocolat noir, source de magnésium, est excellent pour les artères, pour le cœur et pour le moral.

Les tomates sont riches en carotène et en lycopène, substance

antioxydante qui protège les artères et lutte contre le cancer.

L'oignon, grâce à sa teneur en soufre, possède une action favorable sur les bactéries du tube intestinal, en plus d'une action antiviellissement.

Les noix, noisettes et amandes sont sources de “bonnes” graisses, de potassium, de fibres, en vitamines du groupe B et E. Leur consommation diminue les risques de maladies cardiovasculaires.

rouges, gorgés en antioxydants, du poisson réputé riche en Oméga 3, des noix, qui sont sources de protéines, de magnésium, de vitamines B et E ou encore les légumes jaunes (carottes, citrouille, patates douces), riches en vitamine A. *“Il ne faut jamais faire l'impasse sur les Oméga 3, car non seulement ils nous aident à faire face aux agressions climatiques mais surtout ils fluidifient les membranes cellulaires. Les protéines, lipides ou glucides que nous apporte l'alimentation resteraient inertes sans les micronutriments qui permettent de les*

transformer en énergie. Les indispensables sont représentés par le magnésium et les vitamines A, B, C et E. Sans oublier que la dynamique du corps dépend aussi de notre apport en antioxydants et en fibres. Il faut consommer des céréales complètes et légumes frais chaque jour pour leurs apports fibres”, conseille Dr Khaled. Les recommandations de santé préconisent par ailleurs de diviser par deux la consommation mondiale de viande rouge et de sucre et de doubler celle de fruits, légumes et noix. *“Le plus important n'est pas*



●●● *de manger en abondance plein d'aliments à la fois mais plutôt de tirer profit des meilleures associations alimentaires et savoir quoi prendre et surtout quand le prendre*", rappelle la nutritionniste. Petit déjeuner, déjeuner et dîner devront, dès lors, ponctuer nos journées, en évitant au maximum le grignotage et en abolissant les mauvaises habitudes alimentaires. "Il est conseillé de prendre 3 repas par jour, et la composition du repas doit prendre en ligne de compte les besoins de chaque personne, en ayant un apport adéquat en fibres, en vitamines, en minéraux,

en graisses insaturées et un apport protéique (végétale ou animale)", précise Mohamed Adahchour. Ce que confirme Dr Karim Ouali, nutritionniste et phytothérapeute qui insiste sur la bonne hygiène de vie. Celle-ci "commence par un petit-déjeuner nutritif, un dîner toujours léger et équilibré avec des collations légères (fruits, yogourt, céréales) toutes les quatre ou cinq heures pour palier à une baisse de glycémie pouvant provoquer des symptômes de fatigue et d'irritabilité et des maux de tête. Faites le plein d'énergie de qualité avec les glucides étant le

carburant préféré des cellules tels que les produits céréaliers à grains entiers, les légumes et les fruits. Ajoutez des protéines à tous les repas pour leurs vertus rassasiantes afin d'éviter les baisses d'énergie causées par la faim. Évitez le piège des sucreries et des aliments gras. Les sucreries ne font qu'augmenter temporairement le niveau d'énergie, et les aliments riches en gras ralentissent la digestion." En somme, un choix conscient et assumé d'une alimentation diversifiée, sans excès ni privation, tout en ne négligeant pas le plaisir gustatif et gourmand. ♦

ENTRETIEN AVEC MOHAMED ADAHCHOUR, nutritionniste



Que faut-il manger pour être en bonne santé ?

Manger est une source de plaisir. Il y a une célèbre citation qui dit "Manger est le seul plaisir qui, pris avec

modération, ne soit pas suivi de fatigue". Bien évidemment, comme tout autre plaisir de la vie, il peut être addictif, et l'addiction a des conséquences très graves sur la santé. Avec l'augmentation de l'espérance de vie ces dernières décennies, on constate que l'homme ne meurt plus d'infection mais plutôt de maladies métaboliques, de maladies dégénératives, du diabète, de l'hypercholestérol, et de l'obésité. Ces maladies ont pour causes principales : les radicaux libres et la sédentarité. Notre alimentation peut être, dans ce cas, la meilleure ou la pire des choses, selon qu'on privilégie la densité nutritionnelle ou la densité énergétique de l'aliment. Et si on opte pour cette dernière, il est certain que notre santé va se dégrader.

Concrètement, quelles sont les règles d'une bonne alimentation ?

La première règle est de limiter les aliments transformés. L'alimentation d'origine industrielle est une source de sucre, de sel et d'additifs, qui sont potentiellement toxiques. Il faut savoir que plus les aliments sont prédigérés, chauffés, mous, plus ils perdent leurs valeurs nutritionnelles. C'est ce qu'on appelle une inflammation chronique, et qui est le principal responsable des maladies de la civilisation actuelle.

La seconde règle consiste à manger la moitié de sa nourriture sous forme végétale. Ce régime s'accorde parfaitement

avec la physiologie digestive de notre organisme, car le microbiote intestinal se nourrit de fibres. Si on suit cette règle, on optimise l'apport en fibres qui, faut-il le rappeler, a une influence sur le taux du sucre dans le sang et sur le transit intestinal.

La troisième règle concerne la densité nutritionnelle faible et la densité énergétique élevée des aliments. Autrement dit, si on associe dans un même repas le sucré et le gras, on accélère le processus de la formation des triglycérides qui est la forme dangereuse de stockage des graisses. Aussi, pour contrer l'action destructrice des radicaux libres, il faut opter pour une alimentation riche en antioxydants et privilégier les aliments naturels. Nous avons ainsi besoin de la provitamine A, des polyphénols qu'on trouve dans les carottes, les raisins, les fraises, de la vitamine E (amandes, noisettes), de la vitamine C, du zinc, et du sélénium qui existent dans notre alimentation quotidienne en quantités raisonnables...

Et pour contrer l'action destructrice des radicaux libres, il faut opter pour une alimentation riche en antioxydants.

Qui est-ce qui est bon et nocif pour notre santé ?

Il y a une dizaine d'années, on faisait la chasse aux graisses. Aujourd'hui le sucre est devenu l'ennemi numéro 1. Il faut savoir que les graisses sont très importantes pour notre corps, mais il faut faire une distinction entre les graisses saturées et les graisses insaturées. Les premières provoquent une inflammation chronique qui est à l'origine de toutes les maladies.

Les acides gras insaturés, comme les omégas 3, ont par contre une action pro inflammatoire, c'est-à-dire ils combattent l'inflammation. Il faudra donc avoir une alimentation riche en oméga 3, faiblement

riche en oméga 6 (viandes d'élevage, produits transformés, etc.). L'oméga 3 se trouve dans le poisson, les graines de lin, les oléagineux. L'autre ennemi de notre santé est le sel, d'où la nécessité d'en réduire la consommation. Le même conseil est valable pour le sucre.

Il faut aussi connaître l'indice glycémique des aliments. Une alimentation riche en aliments à indice glycémique très élevé pousse notre corps à sécréter une quantité importante d'insuline, qui est l'hormone du stockage.

Un tagine peut-il être bon pour notre santé ?

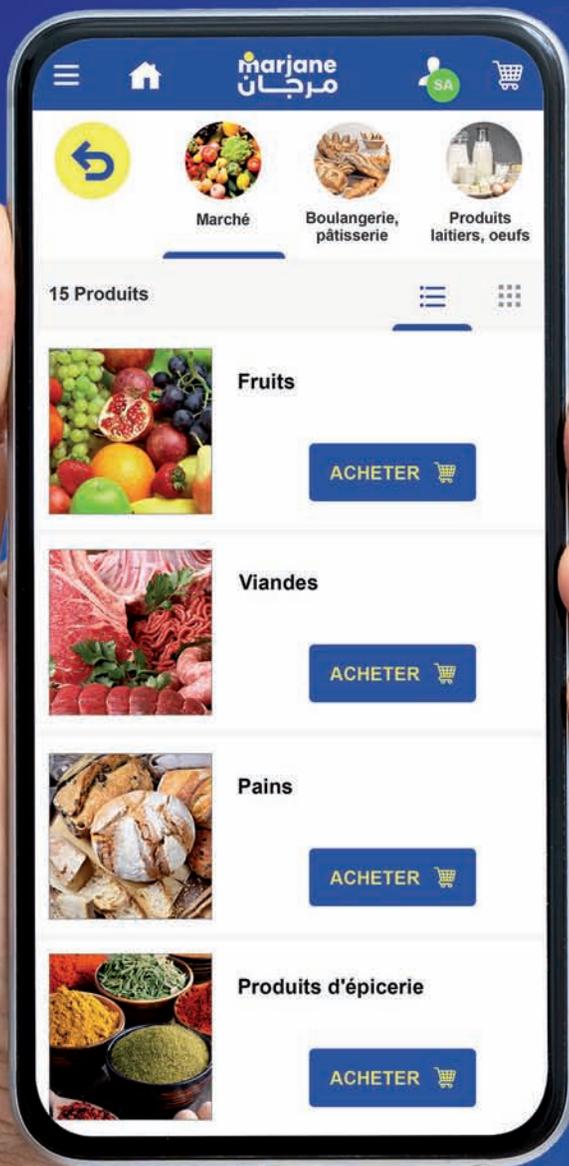
Le tagine renferme d'excellents constituants en nutriments. Il contient des légumes, et on le mange avec des féculents. Mais attention, il faut veiller à ce qu'il ne soit pas brûlé.

Quels modes de cuisson privilégier ?

Le mode de cuisson est très important. Quand on fait cuire les aliments à une température très élevée, cela peut produire des composés toxiques dangereux, parfois cancérigènes. C'est ce qu'on appelle la réaction de Maillard.

En l'absence de messages de prévention, comment apprendre aux gens à mieux manger ?

On assiste actuellement à un phénomène inquiétant qui est l'obésité de l'enfant. Il y a un gros travail à faire à l'école pour sensibiliser les enfants à l'intérêt de manger des aliments préparés à la maison et d'éviter les fastfoods. Malheureusement, rien n'est fait dans ce sens. Bien au contraire, la publicité encourage la consommation des produits malsains, et aucun message de mise en garde ne l'accompagne. ♦



marjane vous livre



www.marjane.ma

**Nos clients
commandent
9 sur 10 nous
recommandent**

Une appli, plusieurs avantages...



Livraison assurée dans un véhicule équipé en chaîne de froid (6°C)



Paiement en ligne ou à la livraison (TPE ou espèces)



Livraison le jour même avec choix de créneaux



Promotions et Cash-back sur votre carte de fidélité

Aujourd'hui disponible sur le grand Casablanca, Mohammedia, Rabat, Salé, Marrakech, Agadir, Fès et Meknès



Les tendances alimentaires 2021

Au moment où la recherche des plaisirs de la table et du “fait maison” se fait pressante un peu partout dans le monde, les Marocains semblent tiraillés entre la malbouffe, le souci de préserver leur capital santé et les nouvelles tendances alimentaires. Décryptage.

PAR KHADIJA ALAOUÏ

Notre culture culinaire subit actuellement les intrépides assauts de la restauration rapide, du fait de l'évolution de nos modes de vie, des changements structuraux de la famille, de la diminution du temps consacré aux repas et à leur préparation, des opérations de marketing agressives chantant les louanges de l'alimentation industrielle... Les traditions culinaires nationales se maintiennent difficilement, car le contexte actuel n'est plus propice aux grandes tablées familiales autour d'un succulent couscous ou d'un savoureux tagine. Les contraintes professionnelles et les horaires des établissements scolaires ont également chamboulé la structure des repas, jetant parents et enfants dans la spirale de la malbouffe, des repas pris sur le pouce, du grignotage et des aliments plaisir. Les dégâts de cette tendance se sont faits sentir avec acuité depuis le début des années 2000, avec une recrudescence des cas d'obésité, de surpoids, de maladies chroniques comme

le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'insuffisance rénale, les cancers... Le signal d'alarme est tiré et les injonctions de manger sain et de bouger plus font timidement leurs apparitions à l'instigation du ministère de la Santé qui a lancé en 2016 la première campagne nationale de promotion du mode de vie sain. À cet égard, les spécialistes de la nutrition pointent depuis longtemps du doigt cette absence d'éducation nutritionnelle des enfants qui sont en passe de perdre tous les repères de repas équilibrés, pris en famille, et dans un cadre serein et convivial.

AU CŒUR DE LA NATURE

Sommes-nous alors touchés par ces changements déplorés par les sociétés occidentales ? Les repas rapides, les surgelés, les plats cuisinés vont-ils s'imposer en force dans les rayons de nos supermarchés en réduisant à une portion incongrue les fruits et légumes frais ? Cet inquiétant scénario n'est pas

pour demain, même si la tendance actuelle pourrait favoriser cette option. La préservation des saveurs ancestrales de la cuisine familiale pourra-elle, dès lors, résister à la montée en puissance des nouveaux produits aux saveurs innovantes, qui mettent en avant les dernières tendances en matière d'alimentation, à savoir, santé, praticité, goût et naturalité ? Mais bien loin de ces scénarios catastrophiques, on assiste aussi à une certaine prédisposition pour les produits bio. Ainsi, les fermes qui privilégient une culture naturelle, en harmonie avec la terre et sans ajout d'engrais suspects, ont le vent en poupe. Les produits du terroir et les graines germées sont auréolés de toutes les vertus. Il en est de même pour les antioxydants et probiotiques qui sont plébiscités dans certaines sphères de la société. Ce sont là les seuls signes perceptibles d'un retour vers le naturel. Les adeptes du bio et des graines germées constituent une petite minorité qui mise sur ce type de consommation réfléchie et consciente.



L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Le désir de tester des “choses” nouvelles (pizza, burger, sandwich, sushis) et la recherche du plaisir gustatif contribuent de ce fait à installer de nouvelles habitudes alimentaire. Mais cela ne va pas de pair avec l'équilibre nutritionnel. D'où cette volonté assez tardive de sensibiliser les consommateurs au lien entre alimentation et santé.

Selon l'OMS, une alimentation saine est une alimentation diversifiée, équilibrée et adaptée à l'âge, au sexe, au mode de vie et à l'exercice physique. De plus, l'alimentation

saine agit contre le surpoids, l'obésité, l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie, mais aussi la dénutrition.

La prise de conscience de l'incidence de la nourriture sur la santé donne aujourd'hui lieu à des choix alimentaires parfois “irréfléchis”. “*Certaines personnes croyant bien faire suivent des modes alimentaires qui peuvent ne pas leur convenir, voire leur nuire*”, alerte Dr. Meryam Khaled, nutritionniste.

De nouveaux modes alimentaires gagnent doucement, mais sûrement du terrain. C'est le cas par exemple des tendances vegan et végétarienne qui séduisent certains de nos concitoyens. La tendance est assez timide, et en l'absence

de chiffres officiels, on ne peut que spéculer sur le nombre des personnes ayant définitivement opté pour ce mode alimentaire. L'autre tendance qui fait des émules est le flexitarien dont les adeptes limitent la consommation de viande, principalement pour des raisons de santé. Paradoxalement, le décodage de l'évolution des tendances alimentaires rappelle que dans notre société la consommation de la viande demeure plus que jamais un signe de richesse et d'abondance alimentaire. Mais si se nourrir est une nécessité, l'importance d'une alimentation saine et savoureuse en est incontestablement l'incontournable corollaire. ♦

QUI MANGE QUOI ?

Végétarien : la viande et le poisson sont exclus, mais il est possible de consommer les produits laitiers et les œufs.

Végétalien : c'est le mode d'alimentation qui consiste à n'ingérer aucun produit d'origine animale [œufs, produits laitiers, miel...], et à privilégier les céréales, les légumes et les fruits.

Macrobiotique : ce type d'alimentation se rapproche du mode d'alimentation végétalien, avec la possibilité de consommer des petites quantités de poissons et des fruits de mer.

Raw food : les produits crus, et ceux cuits à 40–47 °C maximum sont privilégiés. Les adeptes du raw food privilégient les fruits et légumes de saison, les fruits secs, les oléagineux, les salades, les smoothies et les graines germées.

Végane : régime alimentaire à base de légumes, en s'abstenant de manger tout aliment issu des animaux [pas de viande, ni d'œufs ou de miel par exemple].

Flexitarien : limitation de la consommation de viande.

Gluten free : c'est un régime d'exclusion de toutes les céréales contenant le blé, le seigle, l'orge et dans une moindre mesure l'avoine.

Keto ou régime cétogène : ce mode alimentaire est caractérisé par une réduction très importante des apports en glucide et en protéines et par une augmentation de la proportion de l'énergie qui provient des gras.

Fasting ou jeûne intermittent : cette méthode consiste à alterner une période de prise alimentaire de 8 heures avec une période de jeûne de 16 heures. Cette pratique a pour but de purifier le corps et de le détoxifier, et in fine, une perte de poids.

Locavorisme : mouvement prônant la consommation de nourriture produite dans un rayon restreint autour de son domicile.

Une alimentation

saine pour bébé

Titiller les papilles de nos kids tout en faisant le plein de vitamines, c'est le pari de Nessrine Keddo, la blogueuse culinaire de "Maman et moi" qui concocte des petits plats gourmands et healthy pour bébé. Cette jeune maman pétillante nous livre ses conseils pour une alimentation adaptée et saine. Suivez l'experte.

PAR PAULINE MAISTERRA

Chez Nessrine Keddo, il flotte dans l'air une délicieuse odeur de cuisine. Cette auto-entrepreneuse de 34 ans est chaque jour derrière les fourneaux. C'est la bloggeuse culinaire de "Maman et moi" qui transmet, à sa communauté et aux mères soucieuses et curieuses, les bases d'une nourriture saine pour bébé. Car la future alimentation de nos chers bambins se joue avant deux ans. Mais éduquer leur palais est un vrai challenge à l'ère des conservateurs, additifs et colorants chimiques ainsi que des résidus de pesticides qui suscitent de l'inquiétude quant aux conséquences délétères qu'ils pourraient avoir sur la santé. *"Depuis toute petite, je fais attention à mon alimentation évitant de manger trop gras"*, confie-t-elle, avant de raconter, le sourire aux lèvres, une anecdote : *"Ma mère qui est Syrienne est un vrai cordon-bleu. Elle nous a toujours préparé des plats typiques de Alep que j'allais passer à la*

passoire pour enlever le surplus de sauce !" Au fil des années, cette jeune femme est, tout naturellement devenue une véritable passionnée de cuisine healthy. Aussi, quand son aîné, Salman, âgé aujourd'hui de 4 ans et demi, est passé à la diversification alimentaire, elle n'a pas pensé un instant à le nourrir de ces *"produits pas cleans en termes de composition"*, comme elle les qualifie. Déterminée et appliquée, elle s'est enfermée dans sa cuisine, se retroussant les manches pour lui concocter des menus sains et variés avec des aliments frais et bio adaptés. Pour cela, elle a dévoré des articles, recherches et autres informations crédibles à l'instar de ceux émanant de l'OMS et de certains sites canadiens très réglementés par rapport à l'alimentation des bébés. Pour le reste, elle a testé des combinaisons, se fiant à son palais bien aiguisé. *"Mes plats fonctionnent à 90%, glisse-t-elle fièrement. Je retravaille les dix autres pour cent"*.

L'APPRENTISSAGE DU GOÛT

Nessrine Keddo a partagé tout d'abord ses idées de cuisine sur une page Facebook sensible à cette question, avant d'être incitée par des mamans à créer son propre blog. Après en avoir discuté avec son mari qui l'a, lui aussi, encouragée et aidée, cette ex-responsable de projet dans une agence de communication se lance et poste ses recettes. *"Les mamans me font confiance"*, confie celle qui a, aujourd'hui, 27 000 followers sur Instagram et 13 000 abonnés sur Facebook. *"Un jour une maman m'a contactée en panique car son bébé refusait la diversification alimentaire classique, raconte Nessrine Keddo qui fait également, de temps à autre, du coaching pour accompagner les jeunes parents perdus face aux enjeux de la diversification alimentaire. Aussi, je suis partie chez elle afin d'observer l'attitude de son petit, à savoir est-il intéressé par l'alimentation ? Ouvre-t-il la bouche quand on lui présente un fruit ou un légume ? Arrive-t-il à se tenir droit et à maintenir sa tête ? Est-il capable d'attraper des objets, de les amener à sa bouche ? Est-il indépendant ... ?"*

Pour le bébé en question, c'était le cas. La méthode à suivre était par conséquent la diversification alimentaire menée par l'enfant (DME). *"On lui propose des aliments comme la banane crue et un bout de pain à la farine complète qu'il va, lui-même, porter à sa bouche sans l'aide de sa maman qui n'y croyait pas, explique-t-elle. C'est lui aussi qui choisit les quantités ingérées. Il découvre en toute autonomie le goût et la texture des aliments."* Une étape choisie par le chérubin mais qui s'apparente à un bon coup de stress pour les parents. *"Il faut bien sûr rester près du bébé mais il faut aussi lui faire confiance ! Mais, quelle que soit la méthode utilisée, j'encourage toujours les mamans à aller suivre des cours de premiers secours"*, lâche-t-elle, avant de confier qu'elle avait adopté cette méthode pour son deuxième, Yazan, alors que pour Salam, c'était la diversification alimentaire classique. *"Il n'y a pas une seule et meilleure méthode mais une méthode répondant aux attentes de l'enfant, résume-t-elle. À nous, de l'observer et d'être attentifs."*

DES CONSEILS ASTUCIEUX

"Dans mes placards et sur les étagères de ma cuisine, vous ne trouverez ni produits industriels ni conserves", assure la bloggeuse de "Maman et moi". En effet, ils sont bannis. Impossible aussi de mettre la main sur un paquet de farine blanche. *"J'utilise de la farine complète, de sarrasin, d'épeautre, il y en a d'autres qu'on peut utiliser*

comme de la farine de coco ou d'amande pour les sans gluten", énumère-t-elle, avant de faire l'inventaire des alternatives. Ainsi, le sucre blanc peut être remplacé par du sucre de dattes, du sirop d'érable, du miel pur d'oranger, du sucre de coco, ou encore du xylitol pour les diabétiques. Quant à la levure chimique, elle peut être substituée par du bicarbonate de soude ou de la poudre à lever bio. Pour réaliser du pain et d'autres produits, il est préférable d'utiliser du levain (au lieu de la levure déshydratée), une matière vivante et ancestrale qui serait plus digeste pour l'organisme. "Pour ceux qui le veulent, je partage gracieusement mon propre levain naturel maison qui a, aujourd'hui, un an et quatre mois. J'en prends soin comme si c'était mon bébé, sourit-elle, avant de partager sa recette : "Pour le préparer, je prends une quantité de farine complète à laquelle j'ajoute de l'eau filtrée grâce à une jarre. Je mélange tout doucement jusqu'à obtention d'une pâte pas très rigide et j'y rajoute des dattes que je coupe en deux en laissant les noyaux qui vont déclencher la fermentation. Je la laisse ensuite reposer pendant 24 heures dans un pot en verre en le fermant avec un torchon dans un endroit sans lumière. Puis, j'enlève les dattes et je la "nourris" d'eau et de farine, avant de la retravailler délicatement en la remettant dans le pot qui doit être propre. Je ne la touche plus pendant un autre 24 heures, la conservant encore dans un lieu sombre. C'est à la fin de cette période que j'en utilise une partie pour faire du pain, du Msemen ou d'autres réalisations."



“POUR UN MEILLEUR DÉVELOPPEMENT DE BÉBÉ, NESSRINE KEDDO RECOMMANDE D'ÉVITER CERTAINS PRODUITS AVANT 12 MOIS.”

Pour un meilleur développement de bébé, Nessrine Keddo recommande aussi d'éviter certains produits avant 12 mois, comme le sel, le miel, les épices fortes, les fromages à pâtes dures, les yaourts sans conservateurs et sans sucre bien sûr (sauf dans certains cas majeurs), ou encore les biscuits industriels. "Il faut privilégier les légumes et les fruits sous différentes formes pour varier le palais de bébé afin qu'il ne s'en lasse pas durant ce petit voyage de la diversification alimentaire, insiste bien la jeune femme qui anime également des ateliers-conseils en diversification alimentaire au magasin de puériculture Mille-feuille De Coton à Casablanca ainsi que des capsules vidéos pour la chaîne Al Aoula. J'opte également pour

les yaourts au lait de chèvre - seul Salman en mange de temps en temps-, ainsi que pour les jus végétaux tel que l'amande, la noisette ou du jus réalisé à partir de flocons d'avoine."

UN COMPROMIS PAS SI FACILE

Au cours de son apprentissage, bébé ne va pas manger uniquement à la maison. Les parents doivent en avoir conscience. Aussi, le compromis est inévitable. "J'ai mis du temps à m'y faire, avoue notre bloggeuse. Lorsqu'on partait manger chez mes beaux-parents ou mes parents, Salman voyait passer sous ses yeux toutes les sucreries que je détestais..." Et de confier : "Cela

n'a pas été simple à accepter. C'est mon mari qui a su trouver les mots pour me convaincre : Ne créons pas une frustration à notre fils, faisons-lui confiance tout en l'accompagnant dans cette découverte." Il a eu raison. Grâce à une alimentation saine et des recettes healthy, toutes plus savoureuses les unes que les autres, Salman est doté d'un palais équilibré. "Je lui achète des bonbons bio sans additifs et conservateurs que je lui donne de temps à autre", fait savoir cette bloggeuse qui a plus d'une astuce dans son panier. Et d'insister: "Ne faites pas un drame si la mamie de votre enfant lui donne une sucrerie, c'est son plaisir, et ça peut être aussi l'occasion de faire découvrir à vos proches une autre alimentation." Une alimentation qui transforme les plaisirs coupables en un bonheur innocent ! "Pendant le Ramadan, il est important de garder la même base pour les enfants. À la rupture du jeûne, il est important de minimiser les plats sur la table, préférant les soupes, les tajines aux poissons ou encore les salades à la friture, aux viennoiseries et aux pâtisseries", appuie-t-elle, démontrant au final que les parents seraient également gagnants à montrer l'exemple pour construire les habitudes alimentaires de leur petit. ♦

<https://mamanetmoi.ma/>

RECETTES MADE IN "MAMAN ET MOI"

Lunchbox 1

À partir de 2 ans (à partir de 12 mois, en plus petite quantité)

COLLATION 1

1 pot de yaourt de chèvre mélangé avec des morceaux de fraises
Rajouter 1 c à c de confiture de fraise sans sucre au milieu et quelques graines de courge

COLLATION 2

Tartine sucrée à la banane et parfumé au beurre de cacahuète
1 toast grainé au levain coupé sur quatre
Badigeonner chaque morceau de toast par du beurre de cacahuète (ou une autre pâte à tartiner sans sucre) et rajouter une ou deux rondelles de banane

DÉJEUNER

Salade de légumes/ boulghour à la sauce avocat

Ingrédients

50 g de courgette, 60 g de brocoli, 8 tomates cerise,

20 g de carotte, 2 champignons de Paris, 1 càs 1/2 de boulghour, 1/4 avocat, huile d'olive, citron, poudre d'ail, cumin, coriandre ciselée.

Préparation

Couper les courgettes en rondelles, le brocoli en petits morceaux puis les cuire dans de l'eau entre 10 à 15 minutes.
Couper les champignons de Paris en lamelles puis les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et une pincée de poivre puis réserver.
Couper les tomates cerises en deux
Râper la carotte
Cuire le boulghour dans un demi verre à thé d'eau puis réserver.

Sauce

Mixer l'avocat avec 2 c à s d'huile d'olive, 2 c à s de citron et assaisonner avec de la poudre d'ail, cumin et coriandre ciselée.
Mélanger tout ce qui a été préparé et rajouter la sauce. ♦



Lunchbox 2

à partir de 2 ans (à partir de 12 mois, en plus petite quantité)

COLLATION 1

Orange parfumée à l'eau de fleur d'oranger
1/4 d'orange coupé en petits morceaux
Mélanger avec cette orange une pincée de cannelle, 1/4 c à c d'eau de fleur d'oranger et rajouter 1 càs mélangée de graines de lin et de sésame torréfiées

COLLATION 2

Muffin au beurre de cacahuète, aux dattes et noix (SANS PLV)
Fouetter 1 œuf fermier avec 2 c à s de miel (rajouter selon le goût souhaité), 1/2 c à c d'extrait de vanille et 40 g de jus végétal.
Verser 60 g de farine complète tamisée, 1 c à c de poudre à lever ou 1/2 c à c de bicarbonate.
Rajouter 4 dattes coupées en dés et 15 g de noix concassées.
Enfourner au four préalablement chauffé à 180° pendant 15 minutes.

DÉJEUNER

Toast grainé au levain à l'omelette de brocoli

Ingrédients

50 g de brocoli, 1 œuf fermier, gingembre, poivre, poudre d'ail, cumin, 1 tranche de tomate, 1 feuille de salade verte, moutarde

Préparation

Couper le brocoli en petits morceaux puis le cuire dans de l'eau ou à la vapeur. Écraser le brocoli avec la fourchette puis rajouter l'œuf fermier, le cumin, la poudre d'ail, le poivre et le gingembre puis bien mélanger.
Cuire l'omelette dans une poêle chauffée avec un filet d'huile d'olive pendant quelques minutes

Montage

Badigeonner un toast avec un peu de moutarde, placer la salade verte, ensuite la tranche de tomate, puis l'omelette et enfin la 2^{ème} tranche de toast.
Accompagner le sandwich avec des petits morceaux de concombre, carotte, tomates cerises et noix. ♦

Nezha Regragui

secoue

“Dar Lhna”

Figure emblématique du théâtre et de la télévision, Nezha Regragui revient sur les devants de la scène après une absence de plus de trois ans.

PAR KHADIJA ALAOUJ

Les téléspectateurs retrouveront Nezha Regragui dans “Dar Lhna”, la sitcom produite par Ali n’ Productions et diffusée sur Al Oula en ce mois de Ramadan. “*l’incarne le rôle d’une professeure de français à la retraite qui est décidée à ne pas rester oisive pour le restant de ses jours. Elle crée une association, alphabétise des femmes et monte même une salle de sport dans son domicile, ce qui ne plaît nullement à son mari, un homme d’affaires qui aspire à la tranquillité...*”, résume Nezha Regragui. Avec Mohamed El Jem dans le rôle du mari, la comédienne promet à ses fans et aux téléspectateurs des moments hilarants et joyeux à l’heure de la rupture du jeûne. “*Cette comédie revient aussi sur la vie au sein du couple après de longues années de mariage, 45 ans, pour le cas du couple de Dar Lhna, et le départ des enfants du domicile. Souvent, le mari et la femme ne communiquent plus et c’est le nguir qui prend le dessus. Nous avons voulu traiter de ces thématiques de façon légère pour inciter les gens à réfléchir...*”, ajoute la comédienne. “*C’est un personnage très intéressant, et j’ai eu du plaisir à être dirigée par le réalisateur Driss Roukh. Le casting est excellent et même si le tournage s’est déroulé pendant le pic de la propagation de la pandémie de Covid-19, la production a tout fait pour nous faciliter le travail, et tout s’est passé dans*



d’excellentes conditions. De plus, j’ai été épatée par les jeunes qui ont travaillé avec moi, que ce soit en tant qu’acteurs ou dans le technique... Ils sont pleins d’enthousiasme et de potentialités, et je suis vraiment admirative devant eux...”, se réjouit Nezha. Celle-ci est particulièrement satisfaite du duo qu’elle forme à l’écran avec Mohamed El Jem. Rires garantis.

DES RÔLES CULTES

Connue pour ses gags et son sens de l’humour, Nezha Regragui est une comédienne qui a brillé dans de nombreux rôles, et notamment dans le rôle-titre Aziza. “*Aziza est la première série qui m’a fait connaître auprès*



du public, et qui avait même arraché des larmes aux hommes. À l’époque, nous travaillions avec des moyens très limités, et pour le tournage, il y avait une seule caméra... Mais grâce à la volonté de tout un chacun, cette série réalisée par Chakib Benomar a été un vrai succès”, se rappelle Nezha. Remontant le fil de ses souvenirs, la comédienne revient sur quelques-uns de ses célèbres rôles au cinéma, à l’instar du film “*Adieu mères*” du regretté Mohamed Ismail, et dans lequel elle incarne à la perfection une juive marocaine. Un autre film marquant dans sa filmographie n’est autre que “*Les amis d’hier*” de Hassan Benjelloun où elle révèle une autre facette de son immense talent. Au théâtre également, la comédienne a donné ses lettres de noblesse au genre, en interprétant avec brio des personnages haut en couleurs. Avec Mohamed El Jem, Nezha Regragui a joué des rôles devenus cultes, comme dans “*Almaratou allalti*” (La femme qui...) ou encore “*Arrajoulou alladi*” (L’homme qui...). Ces comédies de la Troupe du théâtre national Mohammed V se sont jouées à guichets fermés lors de nombreuses tournées à travers le pays. Adaptées au petit écran, elles ont rencontré autant de succès.

Bien décidée à renouer avec son public, Nezha Regragui a “*très envie de jouer dans une série dramatique*”, pour montrer la large palette de son talent. La comédienne, riche de son expérience et forte de sa maturité ne compte pas s’arrêter en si bon chemin. “*J’ai encore tant à donner à mon public, et je suis devenue très regardante sur le scénario, le choix des acteurs, le rôle qu’on veut me confier, et ce qu’il peut apporter à mon parcours. Ce n’est qu’ensuite que je discute du cachet.*” Avec des projets pleins la tête, et l’envie de relever de nouveaux défis, Nezha Regragui revendique sa place de pionnière et sa constante persévérance à briller dans tous les genres. ♦

Rachid El Ouali veut séduire avec sa première sitcom

Critiquées à chaque mois de Ramadan pour leur manque d'originalité, la faiblesse du jeu des acteurs et le manque de consistance de leurs scénarios, les sitcoms de cette année promettent de nous réconcilier avec la télévision. Rachid El Ouali nous dit pourquoi sa sitcom va plaire à 100% aux téléspectateurs.

PAR KHADIJA ALAOUI

Rachid El Ouali derrière la caméra pour une sitcom. C'est une première pour cet acteur doublé d'un réalisateur. "J'ai beaucoup hésité avant d'accepter la proposition de Nabil Ayouch qui en est le producteur. J'ai ensuite décidé de prendre connaissance de l'idée générale de la sitcom, et puis d'en discuter avec Nabil..." Les deux hommes ont la même vision concernant la comédie et surtout l'envie de sortir ce genre de la médiocrité dans laquelle on l'avait placé. Aussi, il n'était point question pour Rachid de faire ce travail dans la précipitation et encore moins de le bâcler. "J'ai posé mes conditions pour faire ce travail comme il se doit : le choix des acteurs, les thématiques abordées, etc." Rachid El Ouali obtient le feu vert pour toutes ses exigences, et il s'attelle au travail en s'attaquant au scénario. "Le point faible des sitcoms réside dans

les scénarios qui parfois, et c'est un comble, ne sont même pas écrits..." Avec sa rigueur coutumière, le réalisateur réunit une cellule d'écriture, et s'entoure entre autres de Jawad Lahlou, Samia Akariou, Nora Skalli, Ayoub Idri, Amine Smai, ou encore Yahya Fandi. Lui-même met la main à la pâte. "Nous avons écrit en premier les intrigues que nous avons ensuite distribué dans un séquençier. L'idée était de mettre en avant les situations comiques avant de s'attaquer aux dialogues", explique Rachid El Ouali qui donne le premier tour de manivelle de la sitcom "Kissariya Oufella" le 21 février 2021. "En plein tournage, j'ai été obligé de réviser les 30 épisodes, car ceux qui ont écrit les dialogues ne connaissaient pas les personnages et leurs dialectes. Il fallait parfois réécrire les dialogues pour être parfaitement en adéquation avec la particularité du personnage... Je peux dire que

le point noir de ce travail a été l'écriture", précise le réalisateur. Meticuleux à l'extrême, Rachid El Ouali n'a toléré aucun écart du texte écrit. "C'est la première fois que les comédiens d'une sitcom se conforment scrupuleusement aux dialogues, sans ajout de leur propre chef", assure le réalisateur. Chaque détail est passé au crible, et Rachid El Ouali a même veillé au choix des costumes et des accessoires pour que sa série soit parfaite à tous points de vue.

UN TRAVAIL D'ORFÈVRE

À travers cette sitcom, Rachid El Ouali veut se démarquer et marquer une coupure avec le passé. Un travail d'orfèvre est mené, et concerne en premier lieu le décor. Là aussi, la production a créé une kissariya au cœur des locaux du Central Studios. L'architecture de



cet espace de vie a nécessité plus de 4 mois de travaux. Rachid El Ouali était présent à toutes les étapes de la construction, guidant les ouvriers et parfois même prenant en main les outils pour exécuter au mieux son idée. Résultat ? Un plateau de tournage qui “s’articule par un accès panoramique à 360°, sans angle mort, permettant une richesse d’axes, et scènes de vie les plus proches possible d’un quotidien qui est loin de l’impersonnel... Un challenge permettant de se réinventer autant dans le jeu, que dans les atmosphères qui en découlent”, note la production.

“À TRAVERS KISSARIYA OUFELLA, RACHID EL OUALI VEUT MARQUER UNE COUPURE AVEC LES PRODUCTIONS ANTÉRIEURES.”

Et c’est dans ce lieu que les situations comiques les plus incroyables et les plus délirantes vont se produire. L’humour est dosé, les dialogues s’envolent et les acteurs ont un jeu parfait. “Côté casting, j’ai eu à cœur de ne pas prendre les figures consommées, ces acteurs dont les gestuelles sont tellement répétitives et qui ne font plus aucun effort.... Nous avons fait le choix assumé de prendre des acteurs qui n’ont jamais joué dans des sitcoms, comme Nisrin Erradi et Saadia Azegoun...”, assure Rachid El Ouali. Khadija Assad fait également partie de la distribution. “Elle était très fatiguée et malade, et ne pouvait être présente sur le plateau de tournage. Nous avons fait le choix de la filmer seule, et elle



apparaît à son fils quand il commet des bourdes ou des impairs pour le corriger et le rappeler à l’ordre. Et lorsqu’elle a été rétablie, elle nous a fait l’honneur de prendre part au dernier épisode et de nous soutenir. C’était un très fort moment lors du tournage”, explique le réalisateur.

UNE SITCOM POUR LES JEUNES

L’autre particularité de “Kissariya Oufella” est que ses péripéties se déroulent à Agadir, et là aussi c’est une première. “L’un des

buts de 2M est de ne pas concentrer les actions des comédies sur Casablanca ou Marrakech, par exemple. Agadir est un excellent choix, et nous avons des acteurs originaires de cette ville”, rappelle le réalisateur. La jeunesse est au cœur des préoccupations de Rachid El Ouali qui aspire à ce que sa série interpelle toutes les tranches d’âge, et surtout les jeunes. “Je dis aux jeunes qui sont fâchés contre la télévision marocaine, et en particulier les sitcoms, qu’ils vont regarder une série qui leur parle, qui utilise leur langage, et qu’ils vont se retrouver dans de nombreux personnages et dans différentes situations, avec beaucoup d’humour”, tient-il à souligner, rappelant que “Kissariya Oufella” est une “série fédératrice qui transmet des valeurs humaines de partage et de générosité.”

Derrière la caméra, mais endossant également un rôle dans cette sitcom, Rachid El Ouali se montre particulièrement sévère dans sa direction. “Ce qui m’importe quand je fais de la réalisation, ce sont les jeunes acteurs. Je viens de fêter mes 55 ans, et mon souci, après une expérience de plus 35 ans et de veiller à outiller au mieux ces jeunes. C’est vrai que je suis dure envers eux, et ils aiment ça car ils feront carrière, et certains d’entre eux deviendront de grands comédiens. Et plus tard, ce sont eux que les gens vont féliciter...”, assure Rachid.

Rendez-vous est donc pris tous les soirs sur 2M à 22h10 pour juger sur pièce... ♦

Samia Akariou, la valeur sûre

Actrice, scénariste et réalisatrice, Samia Akariou est l'une des valeurs sûres de la télévision et du théâtre. Après un passage remarqué dans quelques films au cinéma, c'est à la télévision qu'elle s'épanouit. Son jeu et ses scénarios signent quelques-unes des meilleures séries de ces dernières années. Elle nous en parle.

PROPOS RECUEILLIS PAR KHADIJA ALAOUÏ

Dans "Bab el Bahr", vous incarnez le rôle d'une femme atteinte d'un cancer. Cette thématique est rarement portée à l'écran. Pourriez-vous nous en parler ?

Je suis membre de l'association Ruban rose, et je voulais traiter cette thématique depuis 3 ans déjà, mais à chaque fois, j'avais du mal à convaincre. Cette année, cela a pu se faire, mais le souci a été de ne pas en faire la trame principale. "Bab el Bahr" est une série chorale qui se déroule dans une résidence où plusieurs familles vivent un véritable drame après la disparition mystérieuse de leurs enfants. C'est l'occasion de découvrir les secrets des uns et des autres, car on a beau vivre dans une résidence fermée et sécurisée, de se croire au summum du bonheur et de la sérénité, mais ce n'est qu'une façade... À travers toutes ces thématiques, nous avons introduit la maladie, et la façon

dont le mari et les proches se comportent avec la malade, car il existe des maris qui ont abandonné leur épouse, mais d'autres qui l'ont épaulée durant cette épreuve.

Avez-vous eu des difficultés à incarner ce personnage ?

J'ai assisté à la souffrance de personnes proches. Certaines sont décédées et d'autres, grâce à Dieu, ont pu guérir. Mon combat est de sensibiliser les femmes et de les inciter à se faire dépister, car celles qui le font de façon précoce guérissent. Juste avant le tournage, j'ai perdu une amie très proche, et cela a été très dur pour moi d'incarner ce personnage. J'ai vu mon amie malade, je l'ai vu souffrir, se battre et finalement être vaincue par ce terrible mal... Pendant le tournage, ces images m'ont hantées. Il m'a fallu plus d'un mois pour sortir de ce rôle...

Et vous vous êtes même rasée le crâne. Était-ce nécessaire ?

Ce qui m'a le plus choquée après la diffusion de cette bande-annonce, c'est que tout le monde a focalisé sur l'image du crâne rasé. Cela m'a dérangée car ce n'est pas le fond du problème ; ces femmes-là méritent notre soutien. J'évite de répondre à cette question car je veux que les gens regardent la série et quand elle aura fait son chemin, à ce moment-là, je pourrais expliquer le pourquoi de la chose.

Que pourriez-vous dire aux téléspectateurs pour les inciter à regarder "Bab el bahr" ?

C'est un thriller social, un genre que nous n'avons pas l'habitude de traiter au Maroc. Ce genre est assez difficile à produire, à écrire et à réaliser, et on s'est dit pourquoi nous, Marocains, nous n'y arriverons pas ? C'est donc un challenge impulsé par notre volonté de moderniser la série marocaine. Nous avons bataillé et bossé comme des fous pour réaliser ce faire. Nous attendons le verdict du public.

© MESSIA AKARI



À travers l'écriture scénariste, vous avez dévoilé un grand talent. Comment concevez le processus d'écriture ?

À la fin de mes études, j'ai passé de nombreuses années en tant que femme de théâtre. Je suis passée à l'écriture par obligation. Pour "Bnat Lalla Mennana", nous pensions qu'il fallait avoir recours à des professionnels pour raconter notre histoire, sauf que le rendu n'a pas été à la hauteur de nos attentes. Nora (Skalli) et moi-même avons commencé à écrire en 2012. Le résultat a été très satisfaisant. J'ai aussi suivi une formation en Allemagne. À mon sens, la formation est très importante, mais si on n'a rien à raconter et si on n'a pas le background nécessaire, apprendre les techniques ne sert absolument à rien.

L'exercice d'écriture scénariste nous a plu, et nous avons décidé de raconter à notre manière, des histoires qui nous intéressent, nous chagrinent, nous épatent et nous habitent. L'aventure a véritablement commencé avec la série dramatique "Sir Al Morjane", à laquelle Nora et moi-même avons collaboré avec une autre

scénariste. Ensuite, nous avons continué seules, et cela a été un vrai succès. Notre sérieux et notre travail nous ont permis de nous imposer dans le milieu. Cela nous a encouragées à continuer dans cette voie...

Quels sont les ingrédients pour réussir une série, telle que "Bab el Bahr" ?

La base du succès de n'importe quelle œuvre est l'écriture. Mais si la production, le casting et l'ensemble des autres composantes ne suivent pas, le rendu sera médiocre. La pratique de l'exercice de l'écriture, la maturité de l'âge et l'expérience de la vie nous ont permis de comprendre les thématiques qui intéressent tout un chacun. Nous avons axé notre travail sur des histoires qui concernent la femme marocaine et c'est normal, car nous sommes des femmes et nous arrivons à être émancipées grâce à notre métier...

Et au-delà du fait de raconter une histoire, ce qui m'intéresse aussi, c'est d'être porteuse de projets. Je ne veux pas donner mon scénario et qu'il soit mal traité ou mal exécuté. Nous veillons à choisir le réalisateur avec lequel nous partageons la même vision et avons des affinités. C'est le cas par exemple de Chawki Loufir qui est, comme nous, lauréat de l'ISADAC et qui, comme nous, a une culture populaire marocaine bien ancrée. Nous avons collaboré avec un producteur qui veut donner un nouveau souffle aux séries marocaines, à l'instar d'Amine Benjelloun et Nabil Ayouch. Et pour le scénario, nous avons travaillé avec Jawad Lahlou. C'est un binôme que j'adore, puisque la vision masculine y est représentée, tout en étant sensible aux causes féminines.

Vous travaillez beaucoup sur les personnages féminins. Quels traits de caractères aimez vous mettre en avant ?

Ce qui revient souvent dans mes personnages, c'est l'ambition, le combat. C'est le cas du personnage de Leila dans "Bab el Bahr". Son ambition a écrasé les autres, que ce soit ses collègues au travail ou son entourage familial. Je pense que ce trait de caractère est le propre de la femme qui doit batailler pour exister, et travailler doublement pour trouver sa place...

Vous avez choisi de vous consacrer à la télévision. Le cinéma ne vous manque-t-il pas ?

La télévision, déniée dans le passé par les gens du cinéma, est devenue un genre qui intéresse aujourd'hui les plus grands réalisateurs qui s'attaquent à présent aux séries télé-

visées. Personnellement, j'ai fait un court métrage en tant que réalisatrice, mais il n'a pas encore vu le jour à cause de la pandémie et de la fermeture des salles de cinéma.

Pour répondre à votre question, le cinéma ne m'a pas donné ma chance, contrairement à la télévision.

Et qu'en-est-il du théâtre ?

Actuellement, tout est en stand by. J'aimerais revenir en tant que comédienne, et ne m'occuper que du bonheur d'être sur scène. Cela était prévu pour ramadan 2020... Le théâtre est un pilier dans ma carrière, je ne veux pas le quitter, et j'y reviendrais dès que la vie reprendra son cours normal. ♦

“LE THÉÂTRE
EST UN PILIER
DANS MA
CARRIÈRE,
ET JE NE
VEUX PAS LE
QUITTER.”

Nisrin Erradi,

La nouvelle étoile du cinéma marocain

Depuis son interprétation de Samia dans *“Adam”* de Maryam Touzani, la carrière de Nisrin Erradi a pris un nouveau tournant. Reconnue pour son talent, l’actrice, passionnée et passionnante, fait partie de la très sélect liste des Révélation 2021 des Césars. Une très belle consécration pour cette jeune comédienne rayonnante et bouleversante. Rencontre.

PAR PAULINE MAISTERRA

Chapeau et tenue noirs, lunette de soleil, Nisrin Erradi fait son entrée en toute élégance. Alors qu’à l’extérieur, le ciel s’assombrit, l’actrice révélée dans *“Adam”*, le premier film de Myriam Touzani, est, au premier abord, d’une nature discrète, très vite balayée par sa luminosité. Dès qu’elle ôte son chapeau et ses lunettes, les clients du Café M du Hyatt Regency à Casablanca, la reconnaissent, suscitant notamment l’enthousiasme d’une jeune fan qui lui réclame sans tarder un selfie avec elle. La comédienne accepte et se prête au jeu, avant de s’installer à notre table pour démarrer l’entretien. Le teint et le sourire éclatants, Nisrin Erradi captive, intrigue et séduit par son charme naturel, tout particulièrement son regard noir et perçant. *“Lorsque j’ai joué dans mon premier long-métrage en 2011 “Les Ailes de l’amour” d’Abdelhaï Laraki, la directrice de la photographie, une Italienne, qui était en train de faire le premier cadre, a appelé le réalisateur pour lui dire que cette ac-*

trice-là, moi, a un regard atypique et deviendra une grande comédienne”, nous confie-t-elle. Sa passion pour la comédie est viscérale. Née le 6 août 1989 à Rabat, Nisrin Erradi a commencé le théâtre dès l’école primaire, avant d’intégrer une troupe au collège et au lycée. *“Petite, j’étais très réservée et le théâtre m’a aidée à m’exprimer pleinement, même si ma timidité n’a pas totalement disparu*, glisse-t-elle. *C’est aussi pour cela que je donne très peu d’interviews. Je suis gênée de passer dans des émissions ou de parler à des journalistes car je fais tout pour séparer ma vie privée de ma vie professionnelle. Aussi, que voulez-vous que je raconte ?...”* Pourtant, Nisrin Erradi se dévoilera, en toute pudeur et franchise, sur son histoire.

L’ART DE SÉDUIRE

Le baccalauréat en poche, elle part faire ses études à l’Institut supérieur d’art dramatique et d’animation culturelle de Rabat (ISADAC)

et réalise notamment un stage à la Commedia dell’arte en Italie. *“Mes proches m’ont toujours soutenue”*, signale-t-elle, même si sa famille n’est pas du milieu. *“Mon père que j’ai perdu l’année dernier, était médecin et ma mère a étudié le droit sans en faire sa profession*, indique-t-elle. *J’ai trois sœurs, une neurochirurgienne, une pédopsychiatre, et une professeur d’anglais, ainsi qu’un demi-frère et un frère, respectivement ingénieur et étudiant en biologie.”* Et de confier : *“Même si pour mon père, le monde du cinéma et du théâtre lui était inconnu, il m’a toujours poussée à suivre cette voie, me disant qu’il ne fallait jamais s’arrêter de travailler.”* Ce qu’elle a fait. Nisrin Erradi lit beaucoup et satisfait notamment sa soif de lecture avec les œuvres du célèbre écrivain et dramaturge américain, Tennessee Williams, dont nombre de ses livres ont été portés au cinéma. *“Même si j’ai démarré par le théâtre, le grand écran m’a toujours fascinée et transportée”*, précise-t-elle. Son icône de l’époque ? La charismatique Isabelle

Adjani. *“Elle incarne ses personnages de manière époustouflante. Elle est unique”*, appuie-t-elle. Un modèle de comédienne qui interprète à la fois des personnages tourmentés et fragiles, complexes et forts. Une actrice modèle qui inspirera Nisrin Erradi.

UNE ACTRICE À PART ENTIÈRE

Nisrin Erradi commence sa carrière en jouant dans des séries télé ou courts-métrages notamment dans la série *“El Haraz”* réalisée par Abdelhaï Laraki (2010), dans le court-métrage *“Amour blindé”* de Youness El Moumine (2010) et dans *“Drari”*, le projet de fin d'étude de Kamal Lazrak (2010) nominé au Festival de Cannes catégorie Cinéfondation.

“Je n’ai jamais été bonne en casting, rigole-t-elle. Je suis même catastrophique ! Car j’ai besoin de m’approprier totalement le personnage en le jouant pleinement, et non pas en l’incarnant dans une séquence de 5 mn au détour d’un dialogue.” Aussi, au fil de ses films, le jeu de la jeune actrice discrète et sensible interpelle de plus en plus de cinéastes. Nisrin Erradi s’impose délicatement mais durablement. Que ce soit pour un premier ou un second rôle, les réalisateurs n’hésitent plus à parier sur elle. Ainsi, on la retrouve en 2016 dans *“Hyménée”* de Violaine de Bellet, en 2017 dans *“Prendre le large”* de Gaël Morel et en 2018 dans *“Jahilya”* de Hicham Lasri avant d’interpréter le rôle de *“Samia”* dans le premier long-métrage de Maryam Touzani, *“Adam”*.

UNE RENCONTRE, UN FILM, UNE CÉLÉBRITÉ

“Lorsque je suis venue faire mon premier essai pour “Adam”, j’ai croisé le regard de Maryam Touzani dès que j’ai ouvert la porte. À ce moment-là, elle et moi, nous savions que j’interpréterai ce rôle, raconte la comédienne. C’était inexplicable mais il y a eu comme une connexion instantanée, puissante et naturelle entre elle et moi.” Nisrin Erradi y jouera le rôle de Samia. Dans ce premier long-métrage, la réalisatrice Maryam Touzani aborde, en toute justesse, l’histoire du combat de deux femmes rencontrées dans la Médina de Casablanca. Un fervent et long combat contre l’injustice envers les femmes. En effet, l’une, Samia est mère célibataire, désœuvrée et enceinte après une relation sexuelle hors mariage considérée par la loi marocaine comme un crime. L’autre, Abla, incarnée par Lubna Azabal, est une jeune veuve et mère d’une fillette de 8 ans qui tente d’oublier son deuil en préparant des pâtisseries, s’interdisant ●●●



●●● de s'abandonner à une nouvelle relation amoureuse. "J'ai travaillé mon texte dans une église à Barcelone, se rappelle Nisrin Erradi. Je ne sais pas pourquoi ce lieu m'inspirait tant." Et d'enchaîner les confidences, dévoilant au passage un brin de caractère : "Myriam Touzani et son mari et producteur, Nabil Ayouch, m'ont beaucoup aidée dans l'interprétation de mon personnage qui est à mon opposé. Car, moi, je suis une femme libre d'être qui elle veut être, une femme libre de choisir le chemin qu'elle souhaite emprunter sans être opprimée et jugée par la société." Au Maroc et à l'étranger, "Adam" rencontre un fort succès. La beauté profonde du jeu des actrices, le scénario et la composition des cadres embarquent le public dans une indigne réalité. Aussi, le film reçoit une multitude de prix dont une récompense lors de la 12^{ème} édition du Festival du film francophone d'Angoulême (FFA) et une autre dans la catégorie "Un Certain regard" lors de la 72^{ème} édition du festival de Cannes. Cet événement a aussi marqué les esprits par le fameux baiser échangé sous les flashes des photographes, suscitant une polémique au Maroc. "C'est Loubna Azabal qui m'avait embrassée, rigolait-elle. Je ne vois pas où est le problème. Même si Loubna s'est excusée - et elle l'a fait pour moi car je vis au Maroc et elle en Belgique -, je reste fière de ce baiser échangé par l'amour du travail." Et de confier : "Lorsque mon père l'avait vu à la télé,



des Révélation 2021 des Césars, manquant malheureusement le fameux "Rendez-Vous des Révélation 2021" durant lequel tous les nominés accompagnés de leur marraine ou parrain, des peintures du cinéma, se rencontrent et échangent. "J'étais en tournage", explique-t-elle. Depuis "Adam", la jeune actrice n'arrête pas, seule la pandémie de Covid-19 l'a obligée à ralentir un peu la cadence. Mais depuis quelques mois, elle a repris le marathon des tournages. Elle a notamment joué dans le film "Oasis des eaux gelées" de Raouf Sebbahi dont la sortie est prévue en 2022. "C'est une histoire d'amour dans laquelle j'incarne une femme médecin, détaille-t-elle brièvement. Pour la première

"C'est la première fois que je m'essaie à la comédie ! On verra bien ce que ça va donner", rit aux éclats celle qui travaille aussi depuis trois ans sur un scénario... de science-fiction. "J'ai envie de me retrouver derrière la caméra et d'inviter le public à pénétrer mon monde : celui de mes rêves les plus farfelus", se livre-t-elle. Une belle façon d'en découvrir toujours plus sur l'insaisissable et envoûtante Nisrin Erradi. ♦

"NISRIN ERRADI S'IMPOSE DÉLICATEMENT MAIS DURABLEMENT, ET LES RÉALISATEURS N'HÉSITENT PLUS À PARIER SUR ELLE."

il m'avait tout de suite rassurée en m'affirmant que ce n'était rien de mal, qu'on comprenait très bien que c'était la magie du moment unissant deux actrices complices qui se sont vouées corps et âme au film "Adam" qui, soit-dit en passant, il a adoré. Il était fier de moi."

LA RECONNAISSANCE DE SES PAIRS

Sa composition bouleversante dans le film "Adam" lui vaut, à elle aussi, de nombreuses récompenses : Prix du meilleur rôle féminin au Festival international du film de Durban (DIFF) en Afrique du Sud et au Festival de Tanger, ainsi qu'une nomination aux Lumières 2021 dans la catégorie révélation féminine. Nisrin Erradi fait également partie de la liste

fois de ma carrière, j'y interprète un personnage qui me ressemble beaucoup, à la fois sensible et déterminée." En décembre 2020, l'actrice se voit, sans le vouloir, au cœur d'un nouveau buzz. La diffusion de la série "Victimes de Halal" d'Ahmed Medhat dans laquelle elle joue, est interrompue en Arabie saoudite, pays du tournage, le thème abordé n'étant plus "admissible". Il était question des mariages Halal, mariage à durée déterminée entre époux qui est contracté sous certaines conditions... "Je ne comprends pas du tout la polémique", se désole l'actrice qui se dit artistiquement engagée. "Je suis féministe de cœur mais je ne veux pas être enfermée dans le militantisme, développe-t-elle. Je veux garder ma liberté. Toutefois, j'espère participer à mon niveau à une prise de conscience collective." En ce moment, l'actrice joue dans une série prévue pour le mois de Ramadan sur la chaîne 2M.

DU TAC AU TAC

Quelle est votre philosophie de vie ?

L'amour.

Quel personnage incarne le mieux votre personnalité ?

"Joker" interprété par Joaquin Phoenix.

Quel défaut préférez-vous ?

Le romantisme.

À quoi ne résistez-vous pas ?

À l'amour.

Quelle est la question que vous vous posez le plus souvent ?

"C'est quoi la mort ?"

Quel est votre mot préféré ?

Sérendipité

Quelle est votre colère la plus profonde ?

Le mensonge et la trahison.

Quel regard a le plus d'importance à vos yeux ?

La simplicité. Les gens perdent leur vie à faire des choses et entretenir des objets qui ne sont pas importants pour eux. Arrêtez tout ce qui n'est pas essentiel à votre vie.

Quelle est votre héroïne d'antan ?

Rabia Al Adawiyya.

Quelle est votre héroïne présente ?

La vie. ♦

ARTHUR MARTIN

Faites vous plaisir et
cuisinez comme un Pro !



Support motorisé pour kebab

Un compartiment à grillades innovant, muni de broches motorisées pour une cuisson traditionnelle savoureuse.



Système Air Pulsé

La chaleur est répartie dans le four de manière uniforme, garantissant une cuisson homogène à tous les niveaux pour des plats toujours délicieux.

L'électroménager depuis 1854

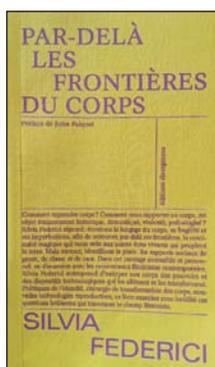
f arthurmartinmaroc @ arthurmartinmaroc | www.arthurmartin.ma | 0 800 09 50 50



Des idées lecture pour Ramadan

Le mois de Ramadan est l'occasion de ralentir un peu la cadence et de respirer à fond, en cette période inédite et stressante de pandémie de Covid-19. Pour explorer d'autres univers, Stéphanie Gaou, créatrice de la librairie Les Insolites à Tanger nous embarque dans son monde et nous propose cinq livres d'auteurs. Des bouquins qui sortent de l'ordinaire, fascinants et engagés, qui nous poussent à nous interroger.

PROPOS RECUEILLIS PAR PAULINE MAISTERRA



PAR-DELÀ LES FRONTIÈRES DU CORPS

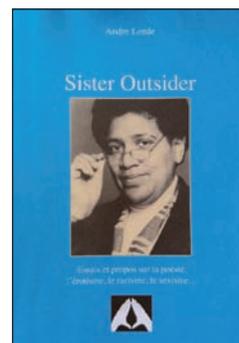
Silvia Federici
Éditions divergences
CONFÉRENCES

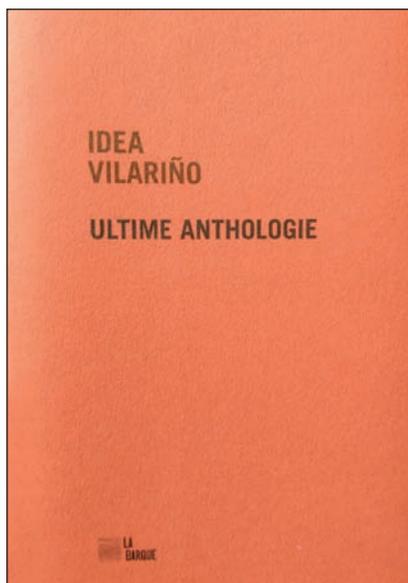
“J’aime les livres qui font débat, même quand je ne détiens pas tous les éléments pour en comprendre les tenants et les aboutissants. C’est le cas avec ce livre-ci publié en 2020, mais écrit en 2019 par l’essayiste militante Silvia Federici d’origine italienne qui enseigne aux États-Unis. Connue pour son positionnement très engagé dans la cause féministe autonome, elle propose ici une lecture étudiée sur le corps comme “sphinx à interroger, un objet à modifier”, un outil politique qui pourrait peser dans la balance des décisions mondiales. Si le contenu manque parfois d’argutie universitaire, il n’en demeure pas moins que son approche d’un corps à dédomestiquer est très enthousiasmante, malgré quelques passages qui fustigent les individus prêts/prêtes à sacrifier leur corps pour en améliorer les performances (chirurgie esthétique). Elle déplore aussi le “commerce” des corps ; celui des mères porteuses notamment dans le cas de la gestation pour autrui. Si ce livre porte des polémiques parfois difficiles à défendre, j’en aime la fin presque nietzschéenne et païenne où l’auteure incite chaque individu à retrouver “le corps dansant”, car “en tant que telle, la danse est une exploration et une invention des possibles du corps : ses facultés, son langage, son articulation avec les aspirations de notre être.” et j’incite vivement les femmes à s’approprier ses très belles phrases sur le ‘militantisme joyeux’.”

SISTER OUTSIDER

Audre Lorde
Éditions Mamamélis
ESSAI

“L’auteure Audre Lorde (morte en 1992) est une grande militante de la cause afro-américaine et féministe. Ne cachant pas ses positions sur des sujets aussi divers que le sexisme, le racisme, la politique, la poésie ou la maternité, elle fut souvent vilipendée pour ses convictions personnelles, mais son influence est immense dans la littérature américaine. J’aime très particulièrement les poèmes de son recueil *The Black Unicorn* (non traduits à ce jour en français) où la femme noire est assimilée à une divinité sacrée et magique, mais j’aime aussi lire et relire ces diverses chroniques qui n’ont pas pris une ride. La perspicacité de cette auteure est incommensurable et ses interventions tout autant au sujet de Malcolm X que sur la maladie permettent une relecture des événements mondiaux à la fois personnelle et universelle.”





ULTIME ANTHOLOGIE

Idea Vilarino

Éditions La Barque

Poésie version bilingue

“Grande poétesse native d’Uruguay, son œuvre n’avait jamais été traduite en français. Il a fallu attendre 2017 pour que la très exigeante maison d’édition **La Barque** publie les poèmes de cette grandeoureuse qui fait de la langue le rapport douloureux des amours déchues. Tous les poèmes de cette anthologie, elle les adresse à un seul homme, le romancier Juan Carlos Onetti mort en 1954, avec qui elle a vécu une relation tourmentée entre passion dévorante et destruction névrotique. Des poèmes superbes qui renvoient à la solitude de celui ou celle qui aime inconditionnellement, d’une grande mélancolie, poignants de vérité et de vécu.

Je suis ici

Je suis ici
dans le monde
dans un lieu du monde
à attendre
à attendre.

Viens
ou ne viens pas
moi

ici je reste
à attendre.

Il fait noir

Il fait noir pour toujours.
Les étoiles
les soleils et les lunes
et tous les débris de lumière
ce sont là de petites erreurs
saleté passagère
dans la noirceur splendide
intemporelle
silencieuse.

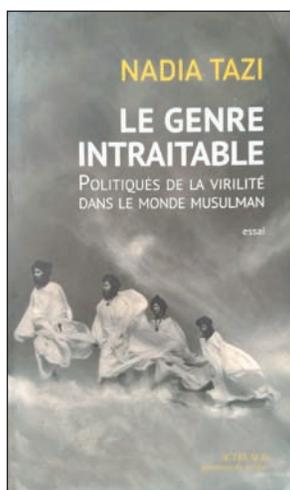
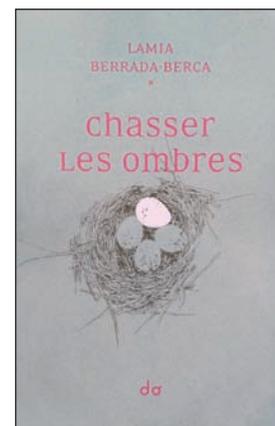
CHASSER LES OMBRES

Lamia Berrada-Berca

Éditions do

Roman

“Lamia Berrada-Berca est une romancière franco-marocaine qui tisse depuis de nombreuses années une œuvre d’une grande intelligence où les rapports humains et la quête sur le langage vont de pair. Ici, elle raconte dans une écriture très raffinée qui rend hommage à la culture japonaise, comment les membres d’une famille “éclatée” vont devoir se retrouver après l’enfermement volontaire d’un jeune adolescent. Ce livre, écrit avant les confinements planétaires, éclaire sur les non-dits au cœur d’une famille et les incapacités pour chacun et chacune de se dévoiler à l’autre. Un très beau texte où chaque mot semble choisi comme une nouvelle illustration du roman selon les règles du haïku.”



LE GENRE INTRAITABLE

Nadia Tazi

Éditions Actes Sud

Essai

“À l’heure des grands questionnements féministes, Nadia Tazi, philosophe née en Espagne d’origine marocaine, prend le contre-courant de la littérature de genre en déchiffrant la question de la virilité dans le monde musulman. Un livre publié en 2018 qui reste d’une pertinence incroyable et que j’aime conseiller à mes clientes & clients, car il aborde en une langue intelligible un sujet profond et difficile. Nadia Tazi fait de la masculinité bien davantage qu’un simple conflit de sexes entre hommes et femmes, elle établit les lignes claires d’une politique de despotisme historique et social. Ce livre courageux illustre avec une grande érudition les grands mouve-

ments historiques et tente une relecture de la masculinité à la lumière des thèmes décisifs: souveraineté, culte du chef, port du voile, lutte pour la reconnaissance, etc.”

EN QUOI LA LECTURE EST-ELLE UN ENGAGEMENT ESSENTIEL EN CETTE PÉRIODE ?

“Lire, en période de Covid ou pas, me semble essentiel à la bonne compréhension du monde dans lequel on vit, répond ainsi Stéphanie Gaou, créatrice de la librairie Les insolites à Tanger. C’est par la lecture, entre autres, que l’individu peut se faire une idée plus juste, plus grande, des questions qui traversent l’humanité. Lire, c’est aussi accepter de ne pas être d’accord, d’être bousculé dans ses convictions. C’est apprendre à prendre le temps, à ne pas considérer le savoir comme un prêt-à-penser. Ce que je viens d’écrire est conditionné par la fiabilité des livres que l’on lit. Pour moi, lire a valeur d’engagement, *si et seulement si* les livres lus permettent de changer, d’évoluer, de se remettre en question. Si un livre n’a pas cet effet sur ses lecteurs, je ne vois pas en quoi l’on parle d’engagement.”



Belkahia, l'alchimiste du **signe**

140 œuvres retraçant le parcours de Farid Belkahia, et rendant hommage à son génie créateur occupent actuellement une bonne partie des galeries du Centre Pompidou à Paris. L'exposition, qui devrait durer jusqu'au 19 juillet prochain, n'a toujours pas été ouverte au public, en raison des restrictions sanitaires. Visite en avant-première de la première rétrospective jamais dédiée dans ce lieu à un artiste arabe.

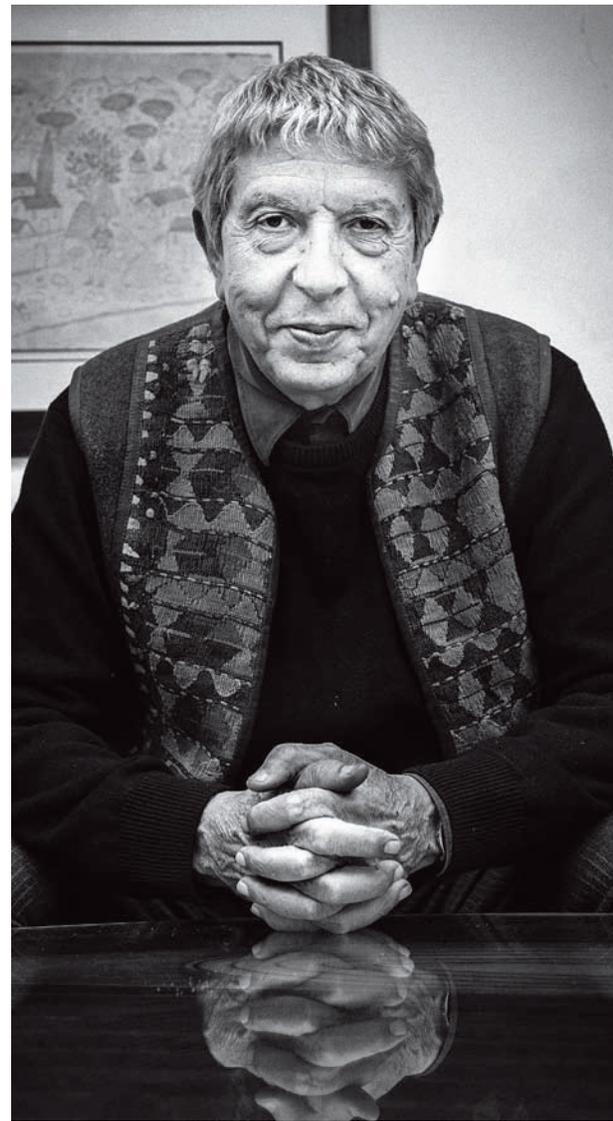
PAR KHADIJA ALAOUI

Les premières photos de la rétrospective consacrée par le Centre Pompidou aux œuvres de feu Farid Belkahia promettent une magnifique immersion dans l'univers de l'artiste. Le voyage pictural, riche en escales fortes sur une période de plus de 60 ans de création, revient sur la période expressionniste de l'artiste à Prague, ses œuvres sur peau, L'École de Casablanca, le choix du cuivre, ses dessins et autres sculptures. Fruit d'un partenariat avec l'Arab Museum of Modern Art de Doha et d'une étroite collaboration avec la fondation Farid Belkahia de Marrakech, cette rétrospective recèle de nombreux trésors, dont une œuvre importante, à savoir "Hommage à Gaston Bachelard" peinte en 1984 par l'artiste et qui a rejoint la collection du Centre Pompidou en 2013. Cette première artistique s'est imposée

avec force tant l'empreinte de cet artiste iconoclaste a été déterminante dans l'émergence du courant de la modernité artistique marocaine postcolonial.

UN PIONNIER DE LA PEINTURE CONTEMPORAINE

Disparu en 2014, Farid Belkahia a laissé à la postérité une œuvre monumentale, nourrie, comme il se plaisait à le répéter par sa "terre, ses couleurs, ses odeurs et sa sensualité inouïe". La ville ocre, ses parfums et ses ambiances avaient été intrinsèquement liés à l'acte de créer de l'artiste. La réflexion esthétique et ses exigences avaient dès lors constitué le socle d'une



œuvre sans concession. Et c'est dans les matériaux immémoriaux que l'artiste avait puisé l'essence même d'une quête identitaire, en questionnant de façon originale et brillante l'objet et la matière pour des réinterprétations réussies du patrimoine et de l'art. Aussi, que ce soit par le biais du cuivre ou de la peau, l'artiste trouvait toujours matière à enchanter un monde imaginaire, nourri de symboles, de traces et de signes.

Ses séjours en Europe, en Chine, en Afrique ou encore aux USA ont forgé cette personnalité singulière qui se nourrissait de la terre marocaine et de l'humain, dans son acceptation générale, pour donner naissance à une œuvre unique. Viscéralement ancré dans la modernité, sans tourner pour autant le dos aux valeurs anciennes, Farid Belkahia avait exprimé à travers ses créations, de façon égale, son attachement à l'universalité, aux signes culturels traditionnels et à la réconciliation avec les origines. L'œuvre de l'artiste, repère incontournable de la conscience plastique marocaine contemporaine, est un chant incandescent à la mémoire, à l'identité, au patrimoine et aux traditions.



LA MÉMOIRE DANS LA PEAU

Farid Belkhaia s'impose comme le chantre d'un mouvement qui a érigé la conscience plastique en valeur absolue. Pionnier de la peinture contemporaine, l'artiste avait fortement contribué à l'émergence d'un courant pictural qui délaisse les sentiers ordinaires pour mieux s'inscrire dans les fondements de l'être marocain. Mémoire, identité, passé, oubli, modernité... L'œuvre de feu Belkhaia est un éternel questionnement. Le choix même des matériaux (peau, colorants naturels) participe à ce travail sur la mémoire que l'artiste avait fait sien. La peau, cette matière vivante, devient, tour à tour, mine de réflexion et laboratoire d'exploration et de recherche. "Si l'on ne peut parler de quête mystique, il ne fait aucun doute pour Farid Belkhaia qu'il s'agit d'un questionnement métaphysique. Les enjeux tant de la mort que de la mémoire qui hantent tout son travail se résolvent là. Son rapport à la nature prend toute sa signification dans le fait de refuser l'utilisation des couleurs chimiques au profit

des pigments naturels. Le fait même qu'il s'agisse d'un matériau naturel qui continue de travailler, conditionne son rapport au temps et au climat. Le choix de la peau est donc loin d'être une tentative esthétique, supplémentaire", analyse Rajae Benchemsi, écrivain et critique d'art.

Le rapport, quasi-charnel que le peintre entretenait avec la matière qu'il choisit, nettoie et apprête, est la première étape de ce travail de création. Ce matériau vivant exulte le patrimoine et sublime le corps. Érotisme, mysticisme, sensualité... La peau se prête à l'alchimie magique de l'artiste. Une palette de pigments, un vocabulaire ésotérique composé de signes et de symboles, en ont été les révélateurs.

"Le henné, la peau, ce sont mes souvenirs, ma grand-mère, le milieu dans lequel j'ai grandi, les odeurs que je connais. Mon travail est ancré dans une réalité... - mais pas de façon primaire. Je réfléchis en contemporain à ce qui concerne le siècle dans lequel je vis. Mon travail est une façon moderne de retoucher des éléments que l'on est peut-être en train d'oublier, d'occulter. Je n'ai pas de frontière, ni cette volonté de m'ancrer pour me donner une identité", expliquait-t-il volontiers.

LE DESTIN D'UN PEINTRE

Né à Marrakech en 1934, Farid Belkhaia a baigné, tout jeune, dans un univers artistique, grâce à son père qui fréquentait alors des cercles d'artistes étrangers et qui reçut Nicolas de Staël et rencontra Matisse. Plus tard, c'est dans l'atelier de Olek Teslar que Farid Belkhaia fait son apprentissage de la peinture et réalise sa première toile. En 1955, Farid Belkhaia intègre l'École des Beaux-arts de Paris. Sitôt sa formation terminée, le voilà à Prague pour y suivre des cours de scénographie. Observateur averti des régimes politiques, ayant vécu de près la déposition du Roi Mohammed V, les dernières heures du protectorat, sa peinture va refléter fidèlement ses états d'esprit. La violence humaine et la préoccupation pour la douleur sont alors omniprésentes dans sa peinture. Mais, déjà, les critiques d'art évoquent "l'obsession du cercle et de la flèche". Ces deux symboles seront "une sorte d'alphabet personnel qui fonctionnera comme un repère nécessaire à l'expression d'une conception particulière de l'être".

Revenu au Maroc en 1962, Belkhaia accepte le poste de directeur de l'École des Beaux-arts de Casablanca. L'artiste va s'entourer d'une équipe d'enseignants et d'artistes de qualité, dont notamment Mohamed Chabâa et Mohamed Melehi, qui l'aidera à rénover le concept de l'enseignement de l'art au Maroc.

Pendant 12 ans, Belkhaia se dévoue à la mission qu'il s'était assigné. C'est à cette époque aussi qu'il abandonne la peinture à l'huile pour entamer un long voyage à travers la matière. Le cuivre l'interpelle. Il s'y frotte pendant de longues années, y sublime des formes, avec énergie et passion avant d'opter, définitivement, pour la peau. Ce matériau va le mener au bout d'une quête insatiable. Les signes qui ont enchanté depuis ses œuvres les ont illuminés de cette lumière rare et précieuse qui en fait des créations uniques, originales et si singulières. ♦

Paris, Centre Pompidou, Galerie du Musée et Galerie d'art graphique, niveau 4, jusqu'au 19 juillet 2021.

Altair Jarabo, la divine actrice

Sensible, engagée, belle et intelligente, l'actrice mexicaine Altair Jarabo, en visite au Maroc dans le cadre de la promotion de cette destination, nous parle à cœur ouvert de notre pays, de sa carrière, de son engagement et de ses projets. En toute sincérité.

PROPOS RECUEILLIS PAR AMAL ASEBRIY

Quels sont les villes et endroits que vous avez le plus aimés durant votre séjour au Maroc ? Quels ont été les moments les plus forts et les plus beaux de ce voyage ?

Toutes les villes ont été mémorables. J'ai particulièrement aimé Tanger. Je trouve que c'est une ville cosmopolite, multiculturelle et inclusive. Cela peut être dû au fait que c'est là que se rencontrent la Méditerranée et l'Atlantique. Cette ville a sa propre personnalité et cela m'a vraiment étonnée.

Que vous inspire ce voyage de 15 jours dans plusieurs villes marocaines ?

J'ai eu l'occasion de visiter Marrakech il y a quelques temps déjà. J'ai adoré cette ville et j'ai voulu en savoir plus sur le Maroc. Quand je suis rentrée au Mexique, j'ai réalisé que nous avons tellement de choses en commun. Même si la religion est différente la spiritualité est la même, et les gens des deux pays sont axés sur la famille.

Je pense que nous partageons tellement de valeurs, et c'est pour cela que je souhaite développer une coproduction entre le Mexique et le Maroc. Je suis actuellement à la recherche d'idées et d'histoires différentes, pour en faire une telenovela ou une série intéressante.

Ce serait donc ça le but principal de votre voyage...

C'est un voyage très spécial. D'ailleurs je suis très reconnaissante à l'Office national marocain du tourisme et au ministère marocain des Affaires étrangères qui ont été plus que généreux et utiles dans la concrétisation de cet éductour qui m'a permis d'aller à la rencontre des personnes clés pour mes projets au cours de ce voyage.

Si l'occasion vous est de nouveau offerte, reviendriez-vous au Maroc ? Encourageriez-vous vos followers à visiter notre pays ?

Bien sûr. Je pense que le Maroc a tellement de choses à offrir parce que chaque ville est différente, et l'autonomisation des femmes ici est très surprenante, c'est incroyable. Ce sont des choses dont j'aime parler. J'encouragerai donc certainement mes amis et mes followers à visiter votre beau pays. C'est un must !

Pensez-vous qu'il est aisé de voyager pendant cette pandémie ?

Ce n'est malheureusement pas le cas. J'ai néanmoins été agréablement surprise que la campagne de vaccination ait progressé très rapidement au Maroc par rapport à d'autres pays, ce dont il faut être particulièrement fier. Peut-être que dans les prochains mois, il sera plus facile pour les gens





de voyager ici car c'est toujours une bonne idée de venir au Maroc.

Vous êtes une célébrité du petit écran et des telenovas mexicaines. C'était facile pour vous de percer et de vous faire connaître ?

Cela a été difficile au début comme c'est le cas pour chaque carrière et dans n'importe quelle industrie. Il y a toujours beaucoup de concurrence. Mon seul conseil est de rester fidèle à soi-même et de ne pas essayer par tous les moyens de répondre aux attentes des autres, car c'est impossible de satisfaire tout le monde. Travaillez donc très dur et apprenez à être un bon membre d'équipe, car finalement, le travail d'équipe est le plus important.

Quelle a été la telenova qui vous a rendue célèbre ?

Je pense que c'était l'une de mes premières, une comédie nommée "Al diablo con Los guapos" dans laquelle je joue le rôle d'une fille riche, qui tombe amoureuse de son chauffeur. C'était un scénario très drôle et j'ai travaillé avec mes meilleurs amis donc nous avons ri tout le temps même si nous avions de très longues périodes de travail. Finalement, cette énergie a transcendé les écrans et a rencontré un franc succès.

Votre personnage "Olga" dans la Telenovela "Vencer el desamor" a marqué les esprits, et cela a été l'occasion pour vous de parler du féminicide dans les entretiens que

vous avez accordés aux médias. Que pourriez-vous nous dire sur ces violences subies par les femmes ?

J'ai joué plusieurs personnages qui souffrent de toutes sortes de choses, mais celui-ci, en particulier, a été victime d'un féminicide, et c'était la première fois que je me sentais extrêmement triste en lisant le scénario. Je n'arrêtais pas de demander à mes collègues ce qu'ils en pensaient, et c'était triste de le jouer. Être victime d'un féminicide est la pire chose qu'une femme puisse subir et cela arrive malheureusement trop souvent.

Quel est le personnage que vous aimeriez incarner dans le futur ?

Je suis récemment tombée sur la biographie de l'actrice américaine d'origine autrichienne ●●●

●●● Hedy Lamarr. Non seulement cette femme était incroyablement belle, mais elle était aussi brillante car elle avait une carrière d'inventeur dans l'industrie des télécommunications. Elle a réussi à échapper à un mariage violent et est venue aux États-Unis puis au Mexique. Sa beauté et son intelligence sont très inspirantes, et j'aimerais bien raconter son histoire un jour.

Vous êtes ambassadrice du programme "Igualando Oportunidades" pour la promotion de l'égalité des genres. En quoi cela consiste-t-il ? Et que faites-vous à votre niveau pour promouvoir l'égalité des sexes ?

Je pense que la véritable indépendance commence dans le portefeuille. En d'autres termes, il est plus facile d'échapper à la violence si on a les moyens et qu'on ne dépend pas à 100% de quelqu'un.

Je promeus également l'éducation des filles car certaines familles mexicaines ont tendance à donner la priorité à l'éducation du garçon étant donné qu'il y a cette conviction inconsciente que la fille se marierait et pourrait être prise en charge par le mari. Pour atteindre l'égalité des sexes, la fille doit se concentrer sur ses études, avoir une indépendance financière et réaliser ses propres rêves, il n'y a pas de meilleur scénario.

Quel est votre idéal dans la vie ?

Pour le moment, j'aspire à trouver un juste équilibre entre mes décisions. Parce que parfois nous voulons réussir dans notre travail et être la meilleure épouse, la meilleure amie et la meilleure amante, mais le plus triste est que parfois on doit choisir et faire des sacrifices pour atteindre l'un de ces objectifs. Donc, prendre la bonne décision est une chose difficile (rires).

Comment gérez-vous votre célébrité au quotidien ?

Je pense qu'il faut tolérer un certain degré de désapprobation et accepter de ne



“POUR ATTEINDRE L'ÉGALITÉ DES SEXES, LA FILLE DOIT SE CONCENTRER SUR SES ÉTUDES ET ÊTRE INDÉPENDANTE FINANCIÈREMENT.”

pas plaire à tout le monde. De plus, les humains sont habitués à prêter attention aux mauvais commentaires et critiques alors que cela devrait être l'inverse. J'ai donc pris la décision il y a bien longtemps de ne me concentrer que sur les commentaires positifs sur mes publications.

Parlez-nous d'une journée type dans la vie d'Altair Jarabo ?

D'abord, et c'est ce qui est merveilleux dans mon métier, c'est qu'aucun jour ne ressemble à l'autre. Chaque projet est différent, chaque action est à part. Mais quand je ne travaille pas, j'aime m'évader et voyager. Au Mexique, j'ai un cheval et deux chiens, mes parents vivent dans une maison près de la ville de Mexico dans les bois et je leur rends souvent visite. Je vais parfois sur la magnifique plage d'Ixtapa, mais surtout, je lis beaucoup, et je suis les dernières productions télévisées et cinématographiques.

Vous êtes une très belle jeune femme. Quelle est votre routine beauté quotidienne ?

J'aime utiliser le minimum de maquillage possible, et pour cela, je dois bien prendre soin de ma peau. Par exemple, le soleil endommage ma peau, alors j'ai complètement abandonné le bronzage pour toujours (rires). J'essaie de garder une peau propre et de rester à l'écart du soleil autant que possible.

Vous êtes si souvent admirée pour les photos naturelles et authentiques que vous postez. Est-il important pour vous d'afficher la réalité avec des images non retouchées ?

Je pense honnêtement que c'est ce que les femmes devraient ressentir. Bien sûr, j'admire les femmes minces et grandes, mais j'ai accepté il y a longtemps que je ne suis pas comme ça (rires). Bien sûr, on peut apporter de légers changements à son apparence, mais il y a certaines choses qu'on doit accepter et aimer. Et c'est ma responsabilité de faire passer ce message.

Si vous n'étiez pas actrice, qu'auriez-vous aimé être ?

Bien que je sois très reconnaissant pour mon travail, je m'intéressais avant à beaucoup d'autres choses, comme la médecine ou la diplomatie. Croyez-le ou non, j'aime ce monde ! Peut-être dans une autre vie ou peut-être dans le futur. Pour l'instant, je pense que cette carrière m'a adoptée et je m'y suis adaptée par la suite. ♦

UN ÉDUCTEUR POUR ALTAIR JARABO

La célèbre actrice mexicaine Altair Jarabo a effectué du 19 mars au 3 avril 2021 un séjour au Maroc à l'invitation de l'Office national marocain du Tourisme (ONMT), et avec la précieuse contribution du ministère des affaires étrangères. Cette initiative mise sur les rails à la suite d'un partenariat signé entre l'ONMT et le CCM [Centre cinématographique marocain] vise la promotion du tourisme à travers le cinéma. L'une des premières célébrités invitées dans ce contexte a été Altair Jarabo. Coqueluche du petit écran et aimée pour sa grande sensibilité et les causes qu'elle défend, Altair Jarabo a plus de 3 millions d'abonnés sur Instagram et 1,6 millions d'abonnés sur Facebook.

Le leadership féminin, moteur de Croissance ?

Faisons-nous confiance ! À l'ère de la pandémie de Covid-19, si les défis sont indéniables, les opportunités le sont tout autant. N'est-il pas temps de réaliser enfin nos ambitions professionnelles ? Le leadership féminin n'est-il pas une richesse pour l'entreprise et le pays ? Éléments de réponses.

PAR PAULINE MAISTERRA

Le monde du travail a été secoué par la pandémie de Covid-19. D'après les chiffres du Haut-commissariat au Plan (HCP) dévoilés à l'occasion de la journée internationale des droits de la femme le 8 mars 2021, la participation au marché du travail des femmes – représentant 50,3% de la population au Maroc-, reste faible avec un taux d'activité de 19,9% en 2020 contre 21,9% au deuxième trimestre 2019 et 27,2% au troisième trimestre de 2015... Dans sa note, le HCP signale également que la proportion des entreprises dirigées par des femmes a atteint 12,8% en 2019, les femmes étant plus présentes dans les très petites entreprises (13,4%) et au sein des petites et moyennes entreprises (10,2%) ainsi que dans le secteur des services (17,3%) et du commerce (13,8%). Autre observation : Selon la profession, 8,6% des femmes actives occupées travaillent en tant que responsables hiérarchiques, cadres ●●●



●●● supérieurs et membres des professions libérales. Les cadres moyens représentent 6,3% des femmes actives. Face à ce constat et dans le contexte actuel qui fragilise malheureusement les avancées, les défis sont encore nombreux... Pourtant, personne ne peut le nier : les femmes participent à la croissance. *“Les femmes ont toujours dirigé, et les femmes dirigeront toujours, surtout lorsque les temps sont difficiles et leurs communautés sont dans le besoin”*, rappelle avec force ONU femmes en septembre 2020, se demandant au passage *“pourquoi le leadership des femmes est-il invisible ? Pourquoi leur potentiel et leur force sont-ils entravés ?”* alors que *“le déverrouillage de la vision,*

des expériences et du leadership des femmes est essentiel pour le relèvement au mieux de cette pandémie.” Sur la même lancée, de nombreuses organisations mondiales de renom ne cessent de démontrer les atouts que représentent les performances féminines au sein des entreprises, de quoi interpeller à l’heure de la relance économique. Car, *“la diversité de genre améliore les résultats des entreprises et permet plus facilement d’attirer des personnes de talent”*, a ainsi souligné l’Organisation internationale du travail (OIT) dans son rapport intitulé *“Femmes d’affaires et femmes de cadres : les arguments en faveur du changement”* publié en mai 2019. *“Près des trois quarts*

des entreprises particulièrement attentives à la diversité de genre dans leurs postes à responsabilité disent enregistrer une augmentation de leurs bénéficiaires de 5 à 20 %, voire de 10 à 15 % pour une majorité d’entre elles”, a-t-elle notamment mis en avant dans son argumentaire. Aussi, la pandémie de Covid-19 ne serait-elle pas l’occasion de promouvoir, à sa juste valeur, le leadership féminin ? Réponses avec Leïla El Andaloussi, présidente de Wimen, premier réseau international des femmes dirigeantes au Maroc, Leïla Doukali, présidente de l’Association des femmes chefs d’entreprise du Maroc (AFEM) et Zineb Baïz El Kabbaj, fondatrice de l’Association Mentor’Elles. ♦

ZINEB BAÏZ EL KABBAL, présidente et fondatrice de l’Association Mentor’Elles

Peut-on parler de leadership féminin en 2021 ?

Vous m’auriez posé la question en 2019, je vous aurais dit qu’il n’existe pas de leadership masculin ou féminin, mais plutôt UN Leadership que chacun nuance et s’approprie selon sa personnalité, son vécu et son attitude. Entretemps, la Covid-19 est passée par là. Aujourd’hui, je vous dirais que le leadership féminin en 2021 est essentiellement marqué par la résilience, l’empathie et l’engagement au service du collectif. À mon sens, ceci se décline sur plusieurs vecteurs : une prise de décision rapide tenant compte du principe de précaution et de prévention des risques, une communication continue et transparente privilégiant l’échange et le partage, l’acceptation de sa vulnérabilité pour en faire une force en demandant de l’aide, l’empathie et l’intelligence émotionnelle permettant de gérer efficacement les relations interpersonnelles, ainsi que l’ego maîtrisé et contrôlé au bénéfice de l’intérêt collectif. Même si ces caractéristiques sont plus marquées chez les femmes, ces dernières n’en ont pas le monopole. Bon nombre d’hommes continuent de se les approprier à différents niveaux, et pourront désormais se vanter d’incarner des valeurs du leadership féminin !

Comment donner de l’élan à sa carrière ?

Je ne pense pas qu’il y ait un secret unique pour donner de l’élan à sa carrière. Néanmoins, il existe divers leviers que nous pouvons actionner et adapter en fonction de nos personnalités et de nos ambitions. Parmi ceux que j’ai pu identifier : la connaissance de soi, la rencontre et la connaissance de l’autre à travers l’écoute, la bienveillance, l’empathie, le partage, l’échange, ainsi que



l’engagement associatif. Ce dernier me semble être la base pour développer des liens sincères basés sur le don et le partage, avec un réel apprentissage du travail collaboratif, et ceci, quel que soit le type d’association, du moment où nous donnons de notre temps bénévolement, et volontairement sans attente particulière. C’est par la suite que nous réalisons que le retour sur investissement va au-delà de nos attentes ! Autres leviers : l’ouverture à notre environnement et le networking. Lorsque celui-ci est bien entretenu et s’inscrit dans la durée, il permet d’accéder à de belles opportunités. J’ai également appris qu’il ne faut jamais hésiter à demander de l’aide, de l’écoute et du conseil à notre entourage. Très souvent la personne qu’on sollicite a elle-même été à notre place et généralement, les gens sont

prêts à renvoyer l’ascenseur. Et si notre demande reste sans réponse, on persévère et on ne baisse pas les bras !

Comment s’imposer dans son milieu ?

Le verbe “s’imposer” pouvant inspirer un acte de force ou d’obligation, je préfère nuancer pour parler de construire sa légitimité au sein de son environnement professionnel. À mon sens, c’est un processus continu qui s’inscrit sur la durée et dans le collectif. J’ai précédemment parlé de l’importance de mieux se connaître. Ce travail introspectif nous permet d’avoir une vision de ce que nous souhaitons créer comme valeur et impact à terme. Ceci constituera le fil conducteur qui rythmera l’ensemble de nos projets et initiatives. Ainsi, au fur et à mesure, nous construisons notre légitimité par notre travail, nos réalisations, nos succès, mais aussi par nos échecs et les apprentissages que nous en tirons. En faisant preuve d’ouverture, d’humilité et de persévérance, nous pouvons être sûr de suivre les évolutions de notre domaine d’action et de monter en compétence et en expertise de manière continue. Par ailleurs, la place du collectif est essentielle car nous évoluons au sein d’une équipe, d’une structure, sinon d’un écosystème. Notre évolution de carrière se fait généralement en relation avec l’autre (collègues, managers, partenaire, associés, clients, fournisseurs,...). Il est nécessaire d’entretenir avec eux une relation constructive, les associer à nos projets, et aussi reconnaître leur contribution le cas échéant. Et même quand la relation est compliquée, pénible ou difficile, elle peut aussi être un moyen de gagner en maturité, prendre du recul ou carrément s’engager dans un nouveau départ !

LEÏLA EL ANDALOUSSI, présidente de Wimen, premier réseau international des femmes dirigeantes au Maroc

Peut-on parler de leadership féminin en 2021 ? Comment le définirez-vous ?

Plus que jamais. Le leadership féminin devient un vrai sujet dans la société actuelle. La prise de conscience par les femmes que leurs potentiels, aptitudes et qualités spécifiques sont de vrais atouts pour s'imposer et manager, émerge et s'accélère. D'ailleurs de plus en plus de formations sont proposées pour les accompagner dans ce domaine, et réveiller le leadership qui sommeille en elles, en renforçant confiance en soi, motivation et détermination. Le leadership féminin, c'est lorsque les femmes à des postes de responsabilités, arrivent à fédérer autour d'un objectif et à inspirer confiance. De ce fait elles mobilisent par des qualités humaines, telles que l'empathie, l'écoute, la proximité avec l'entourage. Le statut de dirigeante qui incarne un pouvoir formel, n'est pas à lui seul suffisant pour s'imposer.

Comment donner de l'élan à sa carrière ?

À mon avis, donner l'élan à sa carrière doit provenir d'abord d'un "élan intérieur". C'est avant tout un choix de vie, un objectif que la femme poursuit et qui correspond à ses

valeurs. Cela doit provenir d'une conviction forte pour pouvoir trouver en soi suffisamment de résilience afin de braver les obstacles et se dépasser. Ensuite l'environnement doit aider, encourager et baliser le chemin, semé d'embûches, afin que les femmes ne s'arrêtent pas en cours de route. Aussi les entreprises devraient leur permettre de monter en compétence et d'avancer en carrière. Elles devraient mettre en place des politiques et une culture dans ce sens. Les pouvoirs publics devraient être partie prenante à côté de la société civile pour valoriser l'image des femmes qui réussissent.

Comment s'imposer dans son milieu ?

Trois éléments pour moi sont importants pour s'imposer dans son domaine. La passion qui donne du sens à ce qu'on fait et mène vers l'excellence. La compétence est indispensable pour inspirer la confiance. Elle devrait être entretenue et mise à jour en continue. Enfin l'humilité, l'écoute, l'ouverture sur les autres, permettent d'entretenir des relations constructives. Elles connectent mieux les individus, renforcent la reconnaissance que la personne est à la bonne place.



LEÏLA DOUKALI, présidente de l'Association des femmes cheffes d'entreprises du Maroc (AFEM)

Peut-on parler de leadership féminin en 2021 ? Si oui, quelle définition ?

Votre question suppose que dans les années précédentes, nous manquions drastiquement de figures fortes féminines inspirantes, et je suis entièrement d'accord avec vous. Cela ne signifie pas qu'elles n'existaient pas mais elles n'étaient pas visibles alors que plus elles le seront, plus leur influence opérera sur la femme marocaine, les encourageant à s'investir. À chacune de mes prises de parole, j'insiste fortement sur le potentiel de cette femme marocaine qui est brillante, rigoureuse, volontaire, résiliente. Elle est précieuse pour le pays, pour toute la famille et pour sa société. Elle a toutes les compétences requises pour contribuer à la croissance économique du royaume. Malheureusement, ces femmes brillantes sont soit cachées soit dans leur coin. Ça suffit ! Il est temps qu'on les voit à leur juste valeur ! Il est temps qu'en 2021, on puisse parler de leadership au féminin ! J'encourage toutes ces femmes qui ont le courage d'aller au bout de leur rêve à s'exprimer ainsi qu'à soutenir et accompagner toutes celles qui hésitent encore. Nous sommes là pour elles !



Comment donner de l'élan à sa carrière ?

Il faut avoir une ferme volonté. Certes la création d'entreprise pour les femmes n'est pas simple en raison d'un bon nombre de freins, mais il est crucial d'essayer de passer

outre. La société civile est mobilisée dans ce sens en proposant une série de formations, des accompagnements, des soutiens ainsi que du networking. C'est de notre devoir d'appuyer la vision stratégique de SM le Roi Mohammed VI qui depuis 2011 a confirmé constitutionnellement la place stratégique et urgente de la femme dans le développement économique du royaume. Aussi, nous devons impérativement faire évoluer les mentalités conservatrices qui sont encore très largement palpables dans notre pays. J'insiste : faire évoluer sa carrière n'est pas simple mais possible !

Comment s'imposer dans son milieu ?

Dans une interview, l'ancienne directrice générale du Fonds monétaire international et actuelle présidente de la banque centrale européenne, Christine Lagarde, a récemment déclaré que durant toute sa carrière, jamais une seule femme ne s'était adressée à elle pour une promotion. Aussi, pour moi, au lieu de chercher à nous imposer, nous devons plutôt laisser ressortir notre potentiel. Tout est entre nos mains. Il est important que les femmes qui réussissent soient des porte-paroles pour les autres afin de devenir visibles et d'inspirer d'autant plus. ♦

Isolement dans le couple

Ensemble mais seule

Être mariée mais se sentir affreusement seule... La solitude dans le couple n'épargne personne, tout particulièrement en cette période secouée par la pandémie de Covid-19. Aussi, comment apprivoiser ce sentiment pour mieux s'en sortir ? Décryptage.

PAR PAULINE MAISTERRA

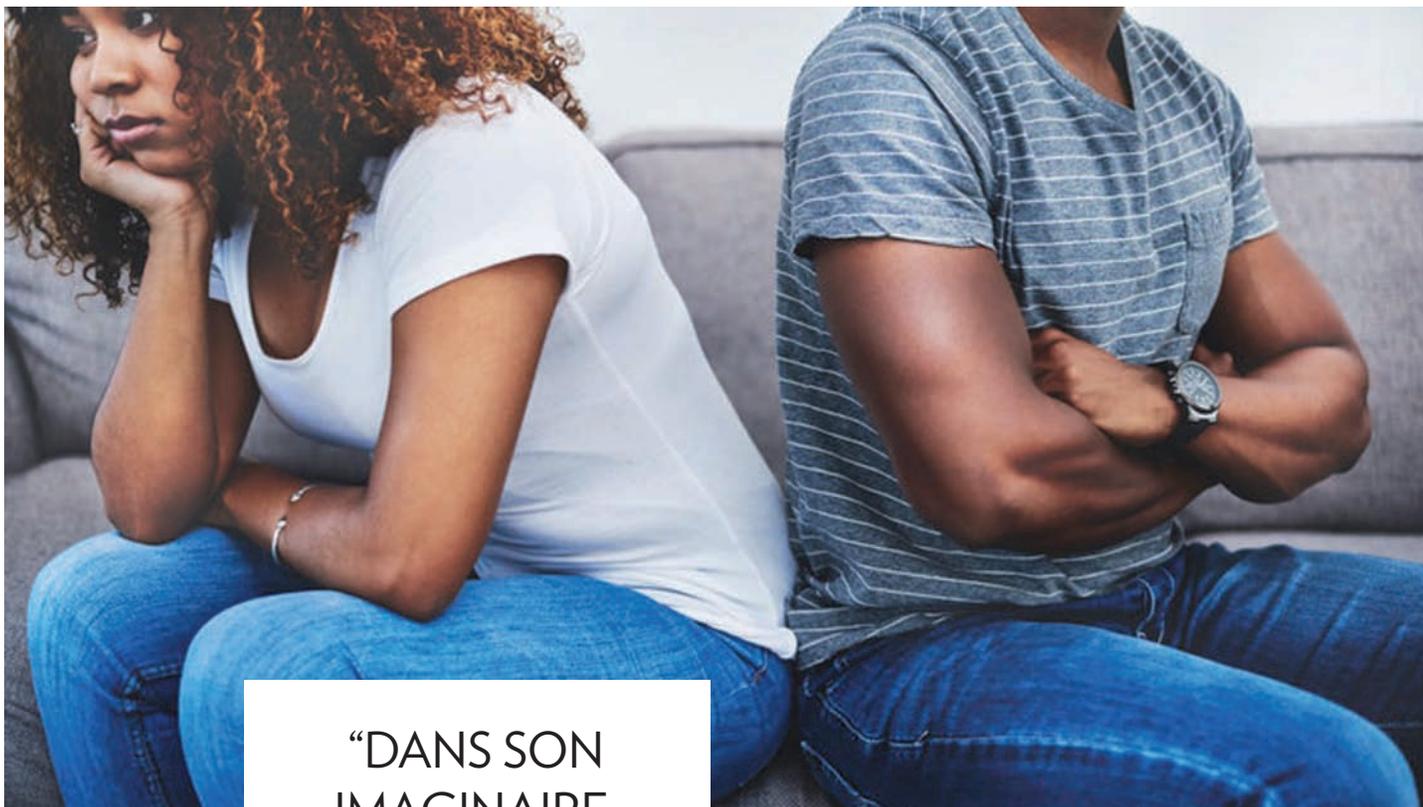
Il se glisse chaque soir dans le lit et s'endort à mes côtés. Pourtant, j'ai le sentiment d'être seule. Au cours de son histoire, le couple traverse une série de phases, de la plus intense à la plus tumultueuse. Parmi elle, l'isolement. Ensemble, les deux tourtereaux qui se bécotaient sans cesse avec passion au début de leur relation, semblent n'être que l'ombre de leur amour... "Généralement, le sentiment d'isolement est consécutif à des échecs répétitifs de communication, dus principalement à des incapacités de l'un, de l'autre ou des deux, explique Bernard Corbel, psychologue et psychothérapeute qui a notamment constaté que les mesures prises pour endiguer la pandémie de Covid-19 ont accentué ce sentiment. Les erreurs de communication dans le couple reposent sur le manque d'empathie, lui-même lié à une attitude de domination, laquelle se dispense d'écouter l'autre. Quand on n'est pas averti, chacun cherche des moyens (paroles, comportements) pour dominer l'autre et cela conduit à l'échec du couple." Pour Najat Kobi, thérapeute de couple, la solitude émotionnelle s'installe lorsque le couple n'arrive pas à se mettre à nu, ne débarrassant aucunement ses sentiments, peurs et craintes. "Cette notion

de vulnérabilité est extrêmement importante, surtout dans le contexte marocain, interpelle la spécialiste. Montrer à l'autre notre vulnérabilité, c'est-à-dire nos faiblesses et nos failles, est quelque chose que nous faisons très difficilement car nous avons très peur que l'autre les utilise contre nous." Aussi, enfermons-nous à double tour dans le silence, stoïque, du moins, à première vue, face à ce mal intérieur qui nous ronge...

LA DÉSILLUSION, UNE ÉPREUVE

Dans son imaginaire, tout un chacun dresse le portrait de son partenaire idéal, unique et irrésistible, passionné et passionnant, s'inventant ainsi une multitude de scénarios sortis tout droit des plus beaux films romantiques qu'ait connu le cinéma. Or, la réalité est tout autre. Aussi, l'atterrissage est souvent source de coupure dans la relation, engendrant par ricochets, ce sentiment de solitude... Toutefois, comment faire la distinction entre des attentes légitimes et illégitimes ? "Elles ne sont ni l'une, ni l'autre, répond Najat Kobi. Ce sont des attentes que

nous portons dans nos bagages. Elles se forment à travers notre personnalité, notre estime de soi, nos précédentes expériences amoureuses, et parfois même notre vision du couple formé par nos parents." Et de disséquer : "Les attentes sont basées sur la naturelle nécessité de recevoir et le besoin de donner mais surtout sur l'illusion de complétude : nous naissons incomplet, et l'autre va venir combler nos besoins et nos manques, ce qui est complètement illusoire. Mais nous y croyons. Pour recevoir ce qui nous manque, nous allons devoir séduire, mettre un masque, gommer au maximum nos défauts pour être "aimable". Ainsi, devenons-nous tout d'abord amoureux du masque de l'autre, avant qu'il ne tombe... Pour que le couple survive face à cette succession de désillusions, il va falloir mettre en place un processus. C'est là, la finalité d'une relation : continuer à être "aimable" alors que les masques éclatent les uns après les autres." Pour Bernard Corbel, personne ne devrait se limiter à attendre que l'autre satisfasse ses propres besoins et désirs. "Mieux vaut au contraire chercher à savoir comment permettre davantage l'épanouissement de l'autre, et comprendre ce qui en est un obstacle, développe-t-il. Le don de l'autre devrait être de l'ordre du contre-don. Ainsi, avant d'être



“DANS SON
IMAGINAIRE,
CHACUN DRESSE
LE PORTRAIT
DE SON
PARTENAIRE
IDÉAL, UNIQUE
ET IRRÉSISTIBLE.”

déçu(e) de ne pas avoir reçu, il faut plutôt commencer par se responsabiliser.” Néanmoins, il est aussi important de comprendre que nous n’avons en rien entaché la relation. “Il faut se méfier de la culpabilité, poursuit-il. Être à la fois victime et culpabiliser, c’est assurément se sentir terriblement déçu(e)

et en peine de discerner le légitime et l’illégitime. On peut se sentir rejeté(e), abandonné(e) et cela peut être un fait ou bien une conviction erronée.”

L’inconscient opérera et il en ressortira des comportements ou des prises de paroles capables de générer des changements.”

comme quasi indispensable pour connaître ses responsabilités et actions possibles, on pourrait au moins se tourner vers la méditation et utiliser des outils de recherche de pleine conscience, appuie-t-il. En parallèle, jour après jour, il faut se mettre dans l’observation factuelle de ce que dit et fait le partenaire.

peut prendre davantage soin de l’autre, être à son écoute et y répondre adéquatement, ou encore renforcer notre sentiment de mutualité en se considérant de plus en plus comme une seule entité.” Mais pour ne plus avoir le sentiment d’être coupé(e) l’un de l’autre, “il est nécessaire d’avoir envie d’investir du temps et de l’énergie pour se reconnecter, souligne-t-elle. Pour cela, intéressez-vous de nouveau à l’autre en lui posant des questions sur les sujets qui lui tiennent à cœur et en écoutant vraiment les réponses. Vous pouvez aussi démarrer une nouvelle activité ensemble. Ce qui très important, c’est que le couple veuille mettre de l’énergie à la construction de la “maison-couple”. S’il y en a qu’un seul qui prend des initiatives et que l’autre subit ou juste suit, le bâtiment s’écroulera...” Mais, la solitude, à juste mesure, peut tout aussi être bénéfique.

“Tous les individus oscillent entre les deux pôles d’extraversion et d’introversion, indique Bernard Corbel. Je conseille toujours de fuir les extrêmes. Si vous avez un besoin exclusif de rester chez vous, recherchez plutôt une voie médiane et soyez aussi capable de vous extravertir le moment venu en appréciant les rencontres avec des amis ou encore en partageant des sorties. En somme, l’idéal, c’est de pouvoir être sociabl(e), de jouer d’une capacité de contact, mais aussi de s’octroyer des moments rien qu’à soi pour penser, réfléchir, créer à partir de son imaginaire. Si on est en couple il faudrait pouvoir négocier des plannings selon ces deux aspects pour chacun des deux partenaires.”

Et de lâcher : “la solitude sera encore plus bénéfique si elle s’accompagne, en alternance, de la vie à plusieurs.” Oh l’amour, un long travail de communication... vital ! ♦

SE RETROUVER

Pour tenter de relever un couple à terre, il faut tout d’abord se recentrer sur soi, nous offrant un second souffle vital et du recul indispensable pour avoir une autre vision de notre union. “Pour pouvoir partager mes émotions, mes espoirs et mes rêves dans le couple, je dois apprendre à les identifier, guide Najat Kobi. Il faut se demander qui je suis en dehors des injections du monde extérieur, ainsi que faire le tri entre ce qui m’appartient et ce qui appartient aux autres (ma famille, mes parents, la société...). Tout ceci passe par un vrai travail d’introspection souvent douloureux qui reste très difficile à mener seul.” Elle conseille ainsi d’être accompagné(e) par un thérapeute pour “gagner du temps dans le chemin qui mène à nous-mêmes.” Un avis partagé par Bernard Corbel. “En dehors d’une démarche avec un psychologue, ce qui m’apparaît

LES ÉPREUVES DE LA VIE

Au cours de sa vie, le couple doit aussi surmonter une série d’épreuves comme la naissance d’un enfant, le deuil, et parfois l’apparition d’une maladie grave. Des situations qui peuvent ainsi faire glisser l’un des partenaires, ou les deux, dans une profonde solitude. “Cela dépend de la capacité de résilience de chacun, ou au minimum d’un des deux, signale Bernard Corbel. La résilience sera d’autant plus forte que l’on bénéficiera d’appuis extérieurs.”

Pour ce spécialiste, il faudrait ainsi arriver, le moment voulu, à pouvoir communiquer sur la redéfinition d’une vision et d’objectifs du couple, donnant l’exemple d’un temps pour se retrouver à deux au moins une fois par mois, par des séquences de 36 à 48 heures. “Quand on parle de lien amoureux dans le couple, on parle d’intimité, ajoute Najat Kobi. Par exemple, on

Famille recomposée,

un pari

(im)possible ?

Au Maroc, de plus en plus de familles recomposées se forment. Sous le même toit, cohabitent ainsi beau-père/belle-mère et enfants issus d'un précédent mariage. Nouer des liens n'est certes pas simple mais fondamental pour donner naissance à une nouvelle famille. Conseils.

PAR PAULINE MAISTERRA

C'est un nouveau chapitre qui s'ouvre dans la vie. Après un divorce, l'amour est revenu frapper à la porte. Passée la bague au doigt, un nouveau couple prend forme, embarquant dans ses bagages les enfants de l'un et de l'autre. Comment trouver l'équilibre pour que chacun trouve sa place ? Un défi d'envergure surmontable avec le temps. "Nous ne sommes pas dans le schéma classique marocain du mariage suivi de l'arrivée des enfants formant ainsi une famille. Cette dernière existe déjà en amont de cette nouvelle union, avec son propre mode de vie et ses propres valeurs éducatives", interpelle Narjiss Lamghabbar, psychologue et formatrice en discipline positive pour parents, démontrant ainsi la complexité de la situation. Pour réussir à atteindre cette identité commune, rien ne sert de brûler les étapes qui sont multiples. La première ? Le divorce. "Le parent séparé doit tout d'abord

arriver à se situer dans son divorce, à savoir comment l'a-t-il vécu ? Comment se passe la transition ? A-t-il fait son deuil ?", préconise Kenza Jai Hokimi, psychothérapeute spécialiste dans le développement de l'enfant, de l'adolescent et de la famille. "En règle générale, les ruptures sont difficiles. Il est donc important de faire un travail sur soi pendant et après cette période." Et d'ajouter : "Beaucoup de Marocaines divorcées idéalisent leur nouveau conjoint, magnifiant ainsi leur remariage et s'imaginant que l'amour suffira à construire un foyer. Or elles ont tort." En effet, sans recul, introspection et communication, la déception en sera d'autant plus grande, plongeant le couple et les enfants dans un gouffre. "Reconstruire un nouveau couple sur des bases saines et sereines, c'est ainsi se donner le temps de faire son deuil, insiste Narjiss Lamghabbar, mais c'est aussi donner le temps nécessaire aux enfants pour accepter cette nouvelle situation."

RASSURER LES ENFANTS

Au sens brut du terme, la séparation est synonyme d'éclatement de la cellule familiale, chacun la vivant différemment notamment les enfants. "Il est important de les rassurer", appuie Kenza Jai Hokimi. Comment ? "En leur disant que même divorcés, nous sommes toujours une famille. Leurs parents sont toujours là, leurs grands-parents des deux côtés aussi tout comme leurs oncles, tantes et cousins", répond-elle. Pour Narjiss Lamghabbar, il est également essentiel de déculpabiliser les enfants qui peuvent s'imaginer être responsables de la rupture. "Cette idée émerge souvent dans leur tête", signale-t-elle. D'après cette spécialiste, les parents divorcés, refont leur vie mais ne prennent pas le temps d'expliquer à leurs enfants la situation. "Il faut poser des mots sur ce qui a été, et est vécu", lâche-t-elle. À l'inverse, il ne faut surtout pas prendre à témoin les enfants ou qu'ils deviennent des confidents en débattant les rancunes et autres animosités envers le conjoint éloigné. Cela pourrait les perturber. Dévaloriser un parent, n'est-ce pas dévaloriser aussi une partie de l'enfant ? "Si nous sommes dans un discours haineux avec son ex, la relation future entre le beau-père/belle-mère et les enfants va aussi être catastrophique", enchérit Kenza Jai Hokimi, avant que Narjiss Lamghabbar rebondisse : "Les enfants rentrent parfois dans un conflit de loyauté envers le parent avec qui ils n'habitent pas. Ainsi, dans leur esprit, ils se disent que le nouveau ou la nouvelle partenaire ne prendra jamais la place de son père ou de sa mère dans son cœur, entraînant des tensions au sein du foyer. La communication est fondamentale. Il faut les rassurer, leur dire qu'ils sont toujours importants, que ce nouveau membre de la famille ne va en rien abîmer la relation qu'ils ont avec l'autre parent, mais qu'il ne faut pas lui fermer la porte."

L'AUTRE, CE CHER INCONNU...

"Le beau-père/la belle-mère doit être conscient du rôle qui l'attend et du devoir qu'il va avoir envers les enfants de son/sa partenaire, tient à souligner à Narjiss Lamghabbar, Il ou elle doit avoir en tête que ce sont des enfants qui ont peut-être des fragilités et ne sont pas prêts à partager leur mère ou leur père avec un "étranger" ou une "étrangère". Aussi, un rejet est possible. "Tout dépend de l'âge, précise-t-elle. La relation se crée plus facilement avec un enfant en bas-âge qu'avec un adolescent qui, ne l'oublions pas, est également en pleine phase de construction." La règle d'or ? Patience, empathie et bienveillance. Pour qu'une nouvelle dynamique familiale se

dessine, il ne faut surtout pas essayer de se faire accepter dès le départ, et ce, à tout prix, par les enfants. Le rôle du beau-père ou de la belle-mère se construit brique par brique, se bâtissant solidement et durablement sur la confiance. Aussi, faut-il faire preuve de tact, de discernement et d'abnégation. Par

ainsi du temps pour apprendre à se connaître mutuellement.” Et Kenza Jai Hokimi de lâcher : *“Ne tentez pas de rivaliser avec les enfants. Gardez à l'esprit que cela peut être une épreuve pour eux. Aussi, restez dans la compréhension tout en usant d'intelligence pour qu'ils fassent quelques pas vers vous”.*

“LES PARENTS DIVORCENT, REFONT LEUR VIE MAIS NE PRENNENT PAS LE TEMPS D'EXPLIQUER À LEURS ENFANTS LA SITUATION.”

exemple, pour ne pas froisser les enfants, mieux vaut éviter que le couple s'embrasse devant eux, du moins au début. *“Une famille recomposée réussie est une famille où chacun trouve sa juste place, où chacun respecte l'espace de l'autre tout en partageant des moments ensemble”*, met en avant Narjiss Lamghabbar. Aussi, *il est important de créer des moments de complicités comme regarder un match de foot ou jouer ensemble à un jeu. Les corvées peuvent également être l'occasion de créer du lien. Si le beau-père ou la belle-mère doit faire la vaisselle, l'un des enfants peut l'essuyer et la ranger, gagnant*

LA FAMEUSE AUTORITÉ PARENTALE

“Tout enfant a besoin d'un cadre, et ainsi que des limites soient fixées”, rappelle Kenza Jai Hokimi. *“Lorsque le beau-père ou la belle-mère s'installe à la maison, les règles de vie doivent être rapidement discutées et acceptées par tous”*, poursuit dans ce sens, Narjiss Lamghabbar avant de lâcher : *“Le parent doit textuellement expliquer à son enfant qu'on ne l'oblige pas à aimer son beau-père ou sa belle-mère mais qu'il lui doit le respect.”* Mais

quel rôle doit jouer ce ou cette partenaire dans l'éducation des enfants ? Question très complexe ! *“Il est important qu'une autorité lui soit déléguée”*, répond cette spécialiste, nuancant toutefois qu'*“il faut mieux y aller en douceur et ne pas endosser le rôle du méchant ou de la méchante, donnant des ordres et punissant dès le début à la moindre bêtise.”* Et de conseiller également de *“ne pas reprendre un enfant à chaque propos ou comportement inapproprié. Laissez-le réfléchir quelques instants pour qu'il prenne conscience de ses mots ou actes avant de réagir.”* En d'autres termes, lui faire confiance. *“Si un enfant s'engouffre dans les failles du couple ou humilie le conjoint, le couple doit impérativement s'asseoir avec lui pour discuter, insiste, de son côté, Kenza Jai Hokimi, car tous les enfants n'arrivent pas à mettre des mots sur leurs émotions, ils les expriment autrement.”* Néanmoins, *“le beau-père ou la belle-mère ne doit pas être dans le jugement et le contrôle”*, ajoute-t-elle, prônant l'éducation positive plutôt que répressive. Et le rôle du père ou de la mère biologique dans tout cela ? *“Dans le meilleur des mondes, il serait bien de lui parler en amont de cette nouvelle relation voire de la lui présenter afin d'être transparent et de garder en tête l'intérêt premier de son enfant, assure Kenza Jai Hokimi. Malheureusement, le contexte au Maroc est complexe, n'aidant en rien à la construction d'une famille recomposée.”* Aussi, le nouveau couple devra redoubler d'efforts et être solidaire pour trouver les solutions adéquates afin de réussir son pari tant espéré ! ♦



Katherine Johnson

Première Afro-Américaine à la NASA

Mathématicienne, physicienne et première femme de couleur en ingénierie aérospatiale, Katherine Johnson est une pionnière à la NASA. Ses calculs ont permis aux États-Unis d'envoyer des hommes dans l'espace et de marcher sur la Lune. Figure de légende par ses travaux, elle est aussi un emblème de la lutte pour les droits des femmes et des Afro-Américains.

PAR FATÉMA CHAHID

“Le nez au ciel, la tête dans les étoiles, un cerveau d'extraterrestre, mais les deux pieds bien sur terre”, disent d'elle ses collègues scientifiques.

Katherine Coleman Goble Johnson naît le 26 août 1918 à White Sulphur Springs, Virginie. Elle est la cadette d'une fratrie de quatre frères et sœurs. Son père, Joshua Coleman est bûcheron, fermier et employé d'hôtel à l'occasion. Sa mère, Joylette, est enseignante.

Très tôt, Katherine révèle un don en mathématiques et ses parents l'encouragent. Dans une Amérique dominée par le racisme et la ségrégation, la fillette de 10 ans est obligée

d'aller loin faire ses études secondaires dans un lycée communal réservé aux Noirs, dans le comté de Kanawha de la Virginie Occidentale. Surdouée, elle va brûler les étapes du cursus scolaire. À 14 ans, elle intègre, par décret de la Cour suprême des États-Unis, l'Université de Virginie, traditionnellement noire. Katherine est la seule fille à être sélectionnée avec trois Afro-Américains. Quelques professeurs la prennent sous leur aile, dont W. Shiefflin Claytor, l'un des Afro-Américains à avoir obtenu un doctorat en mathématiques. Conscient des extraordinaires capacités de son élève, il confectionne à la jeune prodige des cours sur

mesure et sera son mentor durant tout son cursus universitaire.

En 1937, à tout juste 18 ans, Katherine obtient son doctorat en mathématiques, mention “summa cum laude” (avec la plus haute louange).

Pourtant, les temps sont durs dans le sud des États-Unis pour une fille de couleur. Faute de poste à la hauteur de ses compétences, elle devient enseignante un certain temps avant de quitter le métier pour se marier avec James Goble et fonder une famille.

UNE CARRIÈRE DE CHERCHEUSE

Quand son mari décède d'un cancer, elle se lance dans une carrière de chercheuse et de mathématicienne, un domaine difficile d'accès pour les Afro-Américains et les femmes. Un jour de 1952, elle apprend que des postes sont vacants dans la section informatique de la National Advisory Committee for Aeronautics (NACA), ancêtre de la NASA. Sa candidature est immédiatement acceptée. Katherine intègre en 1953 une équipe entièrement constituée de femmes noires, des “calculateurs humains”, dont le travail consistait à effectuer manuellement des calculs complexes pour des ingénieurs et mathématiciens blancs. Ceux-ci les considéraient comme des machines et les surnommaient “les ordinateurs”. Katherine, elle, les appelait avec humour “les ordinateurs en jupes”.

Elles et ses collègues noires sont cantonnées dans un bâtiment sans confort, et surtout sans lavabos ni toilettes. Quand elles ont un besoin pressant, elles doivent sortir et courir des centaines de mètres, qu'il neige, qu'il pleuve ou qu'il vente pour atteindre un baraquement affecté aux toilettes des Noirs.

Au plus lourd de ses tâches, Katherine travaille jusqu'à 16 heures par jour. Elle va passer quatre ans à analyser les données d'essais en vol.

Un jour de 1958, Katherine et une collègue sont affectées pour aider l'équipe de recherche masculine sur les vols spatiaux. L'Union soviétique avait déjà lancé en orbite le satellite Sputnik, le premier de l'Histoire, creusant ainsi l'écart avec les États-Unis dans la course à la conquête de l'espace. Un coup dur qui mène l'année suivante à l'incorporation de la NACA à la National Aeronautics and Space Administration (NASA), pour laquelle Katherine Johnson travaillera plus de 30 ans, jusqu'en 1986. Elle intègre le Space Task Group, entièrement blanc et masculin, au sein duquel elle s'impose par ses connaissances en géométrie analytique. Elle prend le nom de son nouveau mari, James A. Johnson.



En 1969, elle est l'un des piliers de l'équipe qui a œuvré au succès du lancement d'Appollo 11, la mission historique qui a fait de Neil Armstrong, le premier homme à marcher sur la Lune, et aux États-Unis de gagner la course à l'espace.

UNE ICÔNE ET UNE BRISEUSE DE BARRIÈRES

Couverte d'honneurs à la fin de sa vie, Katherine Johnson reçoit en 2015 des mains de Barack Obama, la prestigieuse médaille présidentielle de la Liberté.

L'histoire extraordinaire de sa vie a inspiré la romancière Margot Lee Shetterly pour son livre "Les figures de l'ombre", adapté au cinéma en 2016 par Theodore Melfi avec la comédienne Taraji P. Henson dans le rôle de Katherine.

En 2017, La NASA pour laquelle elle a travaillé 33 ans, donne son nom au nouveau centre de recherche aérospatiale.

Suprême hommage, en 2019, le Congrès des États-Unis décerne à Katherine Johnson la médaille d'or du Congrès ("The Gold Medal of Congress").

Reconnue et célèbre jusqu'à l'international, la brillante scientifique et héroïne du combat pour la cause féminine et des minorités s'éteint paisiblement le 24 février 2020, à l'âge de 102 ans, dans sa maison de retraite en Virginie.

Elle laisse derrière elle deux filles, six petits-enfants et onze arrière-petits-enfants qui perpétuent sa mémoire de pionnière et de battante.

Katherine Johnson a marqué l'histoire des

États-Unis pour son inestimable apport au travail de la NASA ainsi que pour son infatigable dévouement à la cause féminine et son combat en faveur des minorités. Elle demeure une véritable icône, une briseuse de barrières qui symbolise le défi, la réussite et la victoire. Un guide dans la voie du savoir et de la liberté.

En apothéose, ce souvenir bouleversant : invitée comme une star à la cérémonie des Oscars en février 2017 pour la projection du film sur sa vie "Les figures de l'ombre", Katherine Johnson eut droit ce soir-là à une longue standing ovation, tandis que les flashes crépitaient inlassablement pour elle, ultime hommage des étoiles du cinéma à l'exploratrice de l'univers. ♦



“UNE BRILLANTE SCIENTIFIQUE ET UNE HÉROÏNE DU COMBAT POUR LA CAUSE FÉMININE.”

SES FORMULES FONT LOI

En 1960, elle rédige un document d'équations au sujet de la trajectoire d'un vol spatial et de la récupération des satellites. C'est la note technique D-233 de 36 pages qui sera cosignée par l'ingénieur Ted Skopinski. Ce texte a servi de référence lors des vols historiques d'Alan Shepard en 1961 et de John Glenn en 1962.

C'est la première fois qu'une femme est créditée comme auteure d'un rapport de recherche. La carrière de Katherine en comptera 26 autres, rédigés par elle seule. Ses formules sont toujours utilisées dans la science aérospatiale contemporaine.

Les barrières de race et de genre sont toujours présentes, mais Katherine dit les avoir ignorées. Elle s'affirmait dans l'équipe masculine, participait à des réunions importantes où aucune femme n'avait encore jamais été admise.

Elle devient technologue en aérospatiale et contrôle des engins spatiaux.

Elle disait avec humour : "La NASA avait un problème, et j'avais la solution."

En 1961, elle effectue des analyses de trajectoire de lancement de la mission Mercury-Redstone 3, premier envoi d'un américain dans l'espace, Alan Shepard.

En 1962, elle vérifie à la main les calculs de trajectoire informatisés de la première mission américaine envoyant un homme en orbite autour de la Terre : Mercury-Atlas 6. Baptisée Friendship7, cette mission a son héros, John Glenn. Cet astronaute qui connaît bien la réputation de Katherine et n'a confiance qu'en elle, demande expressément que toutes les vérifications de calculs informatiques et de procédure de "check-list" ne soient faites que par elle. "Si elle dit qu'ils sont bons, alors je suis prêt à partir", disait-il.

Une mort déshumanisée

Émotion, tristesse, colère et amertume s'entremêlent dans la voix de Chafika lorsqu'elle revient sur la brutale disparition de ses deux parents, emportés le même jour par le virus de la Covid-19.

PROPOS RECUEILLIS PAR KHADIJA ALAOUÏ

“Mes parents auraient célébré en cette année 2021 leur 46^{ème} anniversaire de mariage.” Chafika ne cesse de penser à ce qui aurait dû arriver en cette année 2021 en présence de ses chers parents : la soutenance de sa thèse professionnelle en tant que coach santé et bien-être, les anniversaires de ses fils privés à jamais de leurs grands-parents, et tant d'autres moments heureux. Mais le 14 novembre 2020, les deux piliers de sa vie ont quitté ce bas-monde à quelques heures d'intervalle. *“C'est la volonté de Dieu, mais je ne peux m'empêcher de penser que ce qui a tué mes parents, c'est l'incompétence, l'appât du gain, le retard de prise en charge, les mauvais traitements, le non-professionnalisme de certains professionnels de la santé...”*, regrette Chafika qui nous raconte son histoire.

Le mardi 13 octobre 2020, j'avais appelé ma mère pour avoir de ses nouvelles. Elle semblait fatiguée, et c'est ce qu'elle me confirme en me parlant de ses maux de tête. Je l'ai mise en garde contre le virus en lui conseillant de rester prudente. *“Ne t'inquiète pas, je ne sors pas”*, m'avait-elle rassurée. Ses maux de tête et son état de fatigue ont persisté les

jours suivants. Au téléphone, j'avais encore insisté et évoqué une possible contamination, et je lui ai conseillé d'effectuer un test PCR pour avoir l'esprit tranquille. Cinq jours plus tard, elle n'était pas rétablie, et refusait toujours de se faire dépister ou de faire des analyses, préférant consulter un généraliste au cas où son état ne s'améliorerait pas. Entretemps, mon père est tombé malade, *“c'est un simple rhume”* me disait-il. Le lendemain soir, je décide de prendre les choses en main, car au téléphone ma mère paraissait aller plus mal. J'appelle un médecin du SAMU qui nous assène le terrible verdict : Covid-19. Cela semblait impossible, car à part les courses dans les grandes surfaces, ma mère n'allait nulle part ailleurs. Et moi-même, j'évitais de rendre visite à mes parents pour prévenir toute transmission du virus.

Nous sommes partis en urgence faire un scanner dans une clinique à l'Oasis. Les conditions d'accueil et de prise en charge des patients étaient horribles. Après examen, on nous conseille l'hospitalisation, mais aucun lit n'était disponible. Nous avons fini par dénicher une place dans une clinique située sur le Bd Anoual. Là aussi, il était difficile



de s'imaginer être dans une clinique. Les infirmières, arrogantes et très mal élevées, n'avaient aucun respect ou considération pour les patients. Le personnel de l'accueil était lui aussi d'une agressivité sans nom. Mon oncle maternel verse le chèque de 60.000 DH exigé. Mais faute de place dans le service réservé aux malades Covid, ma mère reste 36 heures en hôpital du jour, sans aucune prise en charge alors que son état exigeait qu'elle soit mise sous oxygène. Je faisais le guet dans les couloirs de la clinique, de 8 h du matin à 20h, espérant avoir des informations de la part d'un médecin. En vain.

Trois jours après l'admission de ma mère en clinique, mon Papa est parti en consultation chez une professeure connue de la place pour un suivi médical, car son *“rhume”* n'avait pas guéri. Ausculté par cette femme médecin après une attente de plus de 5 heures dans son cabinet, elle lui conseille de rester confiné seul chez lui, en demandant à ma sœur de l'appeler toutes les deux heures pour avoir de ses nouvelles. Sachant qu'il avait une légère maladie cardiaque, elle ne lui a donné aucun traitement de substitution à la chloroquine ni d'anticoagulants. Rien ! Nous étions rassurés pour notre père, car ses analyses étaient bonnes, et ses poumons étaient atteints à moins de 10%.



Multiplés histoires, cent fois racontées à votre entourage, à vos amis, à vos voisins, à vos collègues. Vos bonheurs, vos peines, vos coups de gueule. Pour rire ensemble, s'indigner parfois, pleurer peut-être, mais surtout partager, nous faisons vôtre cette page. N'hésitez pas à nous écrire. L'anonymat est respecté dans tous les cas.

Femmes du Maroc. 18, bd Massira El Khadra Casablanca. courrier@femmesdumaroc.com

attrapée à la clinique ou dans l'ambulance pendant son transfert à la maison. Admise de nouveau à la clinique, son état se détériore en moins de 24H. Le vendredi 13 novembre,

au moment même où mon père faisait un malaise et était intubé, l'état de ma mère est alarmant. Quelques heures plus tard, le réanimateur nous annonce son décès rapidement dans le couloir et nous tourne le dos, nous abandonnant à notre douleur. Aucun mot de réconfort, aucune compassion ou assistance pour la famille endeuillée.

“COUPLE FUSIONNEL DANS LA VIE, MES PARENTS SONT PARTIS POUR L'AU-DELÀ LE MÊME JOUR.”

Ce même jour,

et alors qu'on nous rassurait constamment sur l'état de santé de mon père, on nous appelle pour nous dire : “on est en train de le perdre.” Arrivés à la clinique, c'est entre deux portes que le réanimateur nous informe de son décès, en répétant un laconique : “Je suis désolé.” Nous étions vidés, incapable de digérer cette information, quand une infirmière vient nous réclamer un versement de 8.000 DH ! Nous avons fait l'impossible pour sauver nos parents, en déboursant 230.000 DH au moment où nous vivions une crise économique sans précédent. Je donnais parfois des chèques sans provision, et je me démenais pour réunir l'argent. J'étais prête à aller en prison pour sauver mes parents...

Ma mère avait 67 ans, et mon père était âgé de 72 ans. Ils n'auraient jamais imaginé mourir de cette façon après avoir été ballotés et malmenés dans les cliniques privées. Citoyens modèles, mes parents étaient des bosseurs, des personnes intelligentes et cultivées. Couple fusionnel dans la vie, ils sont partis pour l'au-delà le même jour. ♦

De son côté, ma mère dont les poumons étaient atteints à près de 60% a été admise en soins intensifs. Nous n'avions aucun interlocuteur pour nous parler de son état. Par contre, toutes les 24 heures, nous devons acheter des médicaments d'une valeur de 5.000 à 12.000 DH.

J'ai assisté pendant l'hospitalisation de ma mère à un incroyable laisser-aller. On donnait du *mmimti* condescendant et familier à ma mère, comme si on s'adressait à une vulgaire villageoise ignare, et sans que ce mot ne soit accompagné de l'empathie qui lui sied. Quelques jours plus tard, l'état de ma mère s'est amélioré, mais on la garde “en observation” pendant 15 jours. Au cours de cette dernière semaine, mon père, livré à lui-même, était au plus mal.

Rassurée sur ma mère, je décide d'emmener mon père chez moi. Il a fallu le transporter en ambulance. Après de multiples tentatives, un médecin a finalement accepté de l'ausculter à domicile. Les analyses ont révélé un taux élevé de D Dimeres, faute d'avoir pris des anticoagulants. Mon père devait se faire hospitaliser à son tour. On pensait pouvoir le transférer à la clinique que ma mère devait quitter, mais cette place aurait déjà été réservée au profit d'un autre patient. La clinique

exigeait par contre le paiement de la somme de 140.000 DH, comprenant des services et des soins dont ma mère n'a jamais bénéficié, une surfacturation de l'oxygène et autres médicaments, et l'obligation de verser 25.000 DH au noir. J'étais toujours à la clinique pour régler cette fameuse facture tout en essayant de trouver une place pour mon père quand je reçus près d'une dizaine d'appels téléphoniques de cette même clinique me menaçant de jeter ma mère à la rue si je ne lui faisais pas quitter la clinique sur le champ !

Nous avons fini par trouver un lit pour mon père dans une clinique à Aïn Borja. Là aussi, il fallait régler au préalable la somme de 70.000 DH avant toute admission. Mon père voulait qu'on le sauve. C'était un homme d'une grande culture qui prenait grand soin de sa santé. On pensait que notre père était entre de bonnes mains, car une fois hospitalisé, nous n'avions plus le droit de le voir ou de lui rendre visite. Là aussi, nous avons été dans l'ignorance de l'évolution de son cas, en l'absence de tout contact avec les médecins.

Ma mère est retombée malade. On diagnostiqua une infection qu'elle aurait



LE BEST OF DE CAFTAN

Chic, glamour, raffinement, émerveillement...
Le Caftan marocain est tout cela et plus encore.

Cet habit somptueux est réinterprété
de façon magistrale par des stylistes inspirées.

PHOTOGRAPHE : STUDIO LORENZO SALEMI



HIND LAMTIRI

Caftan de velours de soie bleu saphir brodé à la main en 3 D en fil métallique et fil d'or, orné de pierres Swarovski. Finition bande brodée à la main en fil métallique or rose et *âkad*. 2^{ème} pièce en drap de soie fuchsia perlée à la main. Ceinture coordonnée.



MERIEM BELKHAYAT

Caftan bleu en crêpe de soie travaillé *zwak mâalam* sur poitrine. Coupe évasée. Broderie main en fil d'or et jeu de cadre travaillé avec paillettes. Ceinture en pierres et rond de *mâalem*.



NISRINE EZZAKI BAKKALI

Caftan 2 pièces en organza de soie perle et mauve travaillé avec branches, fleurs et feuilles en brocart gaufré bleu ciel et argent. En bas, bouquet de roses renversé.



SIHAM EL HABTI

Caftan en dentelle de calais brodé rbatî travaillé en *zwak maâlem* ancien en différents motifs géométriques et *randa*.



HOUDA LARINI

Caftan 3 pièces bleu égyptien en drap de soie, lamé drap et Georgette de soie. Coupe makhzénienne travaillée sur les longueurs. Perlage pierres Swarovski.



HALIMA CHAMI

Tenue bleu ciel 3 pièces en crêpe de soie et mousseline de soie brodée à la main, *tarz rbat*, et perlée en Swarovski.



KACEM SAHL

Caftan col Mao en tulle, organza et lamé de soie, travaillé au fil d'or, bandes de paillettes bronze et broderies, porté sur un pantalon droit en crêpe et mousseline avec des fleurs en soie et paillettes.



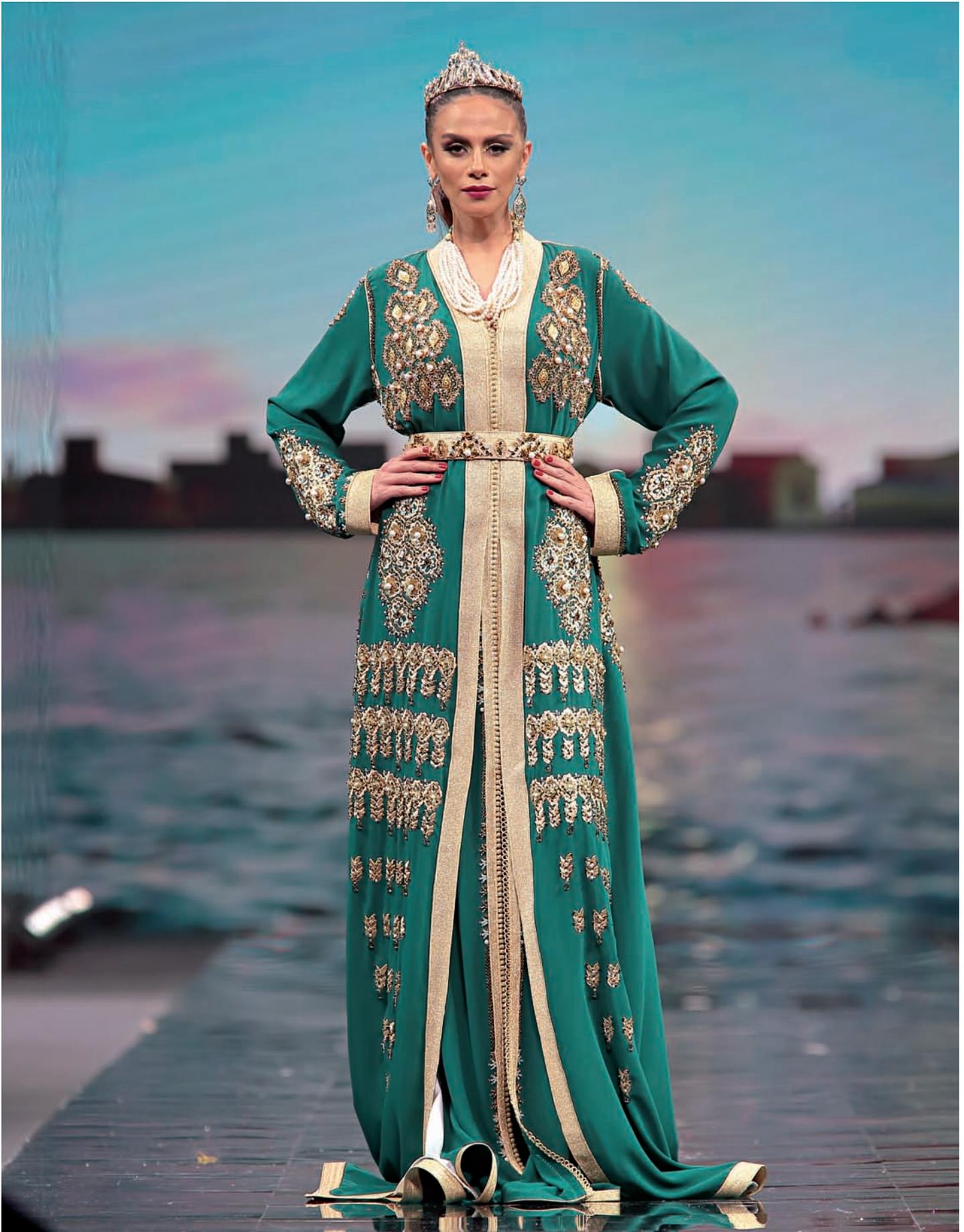
NAJIA BENJELLOUN

Caftan en drap clerici travaillé *zwak mâalem* et motifs floraux au fil d'or, incrusté de perles de sequins et de cristaux, *bedeiya* travaillée *Kyaten* et *dfayer*, jupe en dentelle, paillettes de perles de sequins et de cristaux, le tout fini *kitane*, *dfayer* et *âakad*.



SAMIRA MHAIDI KNOUZ

Caftan gris clair, broderies à la main *rbati*, perlage à la main avec cristaux et pierres Swarovski, fleurs colorées en relief.
Ceinture coordonnée brodée et broches en or.



IMANE TADLAOUI FAOUZ

Caftan 2 pièces en crêpe émeraude avec doublure en soie, travaillé avec *randa*. Pièces métalliques et broderie main, le tout orné de pierres en cristal.



AMAL BELCAID

Caftan 2 pièces en tissu rufo colli et crêpe drap, finition *Zwak* à l'ancienne incrusté de pierres semi-précieuses. *Chmar* incrusté de pierres et de plastrons en bronze. Ceinture tête de lion et plastrons, incrustée de pierres semi-précieuses.



HADIA BERRADA BENJELLOUN

Caftan en broché or bronze et en lamé bronze orné de *randa* vert à l'ancienne. Le tout, fini de *mramma* bronze et vert. Ceinture brodée.



NADIA BOUTALEB

Robe bleue avec un travail de perlage qui fait référence aux étoiles et aux flèches de la chasse. Une veste au-dessus en broché argenté perlée avec les mêmes motifs.



ZINEB LYOUBI IDRISI

Caftan en double Georgette vert clair. Travaillé *zwak mâalem* à l'ancienne en *skalli* or et rose, orné en chaînette.
Mitaine en dentelle noire. Ceinture *beldi* à l'ancienne.



SAFAE IBRAHIMI

Caftan 3 pièces saumon rose en crêpe et mousseline. Pièce en bas *Tlija* rose de soie et lamé de soie. Manches en organza de soie. Travail broderie et perlage, le tout perlé en Swarovski.



MOUNIA AMOURI

Caftan en *tlija* de soie saumonée sur satin de soie, pailleté or et perlé de pierres Swarovski. Travail en quadrillage sur dos. Finition *sfiya* en skalli or et cordon. Ceinture pailletée avec broche.



IMANE OCHAN FKIH

Caftan en velours de soie, *Tlija* Aldo Bianchi et tafettas clericici. Broderies *rbati* à la main, perlage (pierres Swarovski et précieuses, perles de culture).



SALMA DEBBAGH

Tenue drap bleu, manches raglan. Dentelle guipure perlée en strass et paillette, brodée en bleu marine, pailletée en bronze.



GHITA ESSAKALLI

Caftan 2 pièces bordeaux en drap de soie et *Tlija*, broderies rbatî et broderies de fines perles (*Sanida*) en dégradé, le tout agrémenté de cristaux. Finitions *Sfifa* et *âkad*. Ceinture coordonnée.



GREEN BEAUTY

Si le printemps vous donne envie de prendre soin de vous au naturel, optez pour la “green beauty” qui prône un retour vers des produits plus respectueux de votre peau et de la nature. Découvrez notre sélection de marques naturelles et bios pour vous mettre au vert !

S’il n’existe aucune définition officielle de la “cosmétique verte”, dite également “green beauty”, ni de certification indépendante y correspondant, l’appellation “verte” ou “green” sous-entend que les produits sont naturels, c’est-à-dire que les ingrédients proviennent de végétaux ou de minéraux comme l’argile, et qu’ils ne contiennent aucun ingrédient artificiel, c’est-à-dire des molécules issues de synthèse chimique ou pétrochimique (dérivés du pétrole).

Cependant, en matière de “cosmétique verte” ou de “green beauty”, il existe plusieurs désignations ou labels qui ne sont pas toujours bien compris.

DÉSIGNATIONS, LABELS & COSMÉTIQUES : COMMENT S’Y RETROUVER ?

Ingrédients naturels vs ingrédients d’origine naturelle

Les ingrédients naturels sont, par définition, issus de la nature. Ils peuvent provenir du

règne végétal, minéral ou animal. Ils n’ont subi aucune transformation chimique. Ils sont généralement obtenus par extraction mécanique. À la différence, ceux d’origine naturelle ont subi une étape de transformation, souvent chimique, afin d’extraire une molécule active qui est présente dans le végétal, mais à concentration beaucoup trop faible pour être active et efficace sur la peau. Le plus souvent, la formule des ingrédients d’origine naturelle contient également des ingrédients synthétiques comme des parfums ou des conservateurs pour assurer la stabilité de la formule dans le temps et empêcher les produits de se détériorer. Par conséquent, les ingrédients d’origine naturelle ne sont pas considérés comme des ingrédients bios, même lorsqu’ils sont obtenus à partir d’ingrédients naturels issus de l’agriculture biologique.

Naturel vs Bio

Si un produit biologique est forcément naturel, l’inverse n’est pas obligatoire car pour être considéré comme bio, un produit doit obtenir une certification de la part d’un organisme accrédité et donc respecter la charte de ce label bio. Cette certification biologique

permet de prouver une certaine pureté des ingrédients, alors qu’un produit, même 100% naturel, ne donne pas d’information claire sur la provenance de ses matières premières et encore moins sur l’impact pour la planète lié à sa production. La traçabilité des produits bios ne concerne pas seulement le mode de production, qui doit être sans OGM, pesticides ou engrais chimiques, mais également le conditionnement et le transport des produits. Les principaux labels bio sont Ecocert et Cosmécio.

Vegan

Un cosmétique vegan proscrit toute matière animale de sa formulation. Il ne contient donc aucune matière animale ou d’origine animale (œuf, miel, lait...). Il va aussi de soi qu’il n’est pas testé sur les animaux. À contrario, les produits de beauté non vegan, même naturels ou bio, contiennent des ingrédients d’origine animale comme la cire d’abeille, le miel, la kératine, la glycérine à base de graisse animale, le lait ou les protéines de lait.

Il existe 12 labels vegan officiels internationaux dont les plus connus sont le label “Cruelty Free and Vegan” de la PETA et le

label “Vegan” de la Vegan Society. D’autres labels peuvent venir compléter ces certifications comme le label BIO Ecocert / Cosmébio, ou encore celui Cruelty Free qui atteste qu’aucun produit n’a été testé sur les animaux. Un produit peut toutefois être Cruelty Free sans être vegan.

Eco-responsable

S’agissant d’un produit ou d’une marque, ce qualificatif signifie qu’il ou elle a un faible impact environnemental et que sa production s’effectue dans des conditions respectueuses de la santé des consommateurs et des travailleurs qui le fabriquent, ainsi que de la planète. De ce fait, aucune matière première ni de conservateurs nuisibles ou d’ingrédients controversés pour la santé ou polluant pour l’environnement n’entrent dans la composition d’un cosmétique éco-responsable.



CINQ MARQUES MAROCAINES GREEN À SUIVRE

Tiyya

Inspirée des rituels de beauté marocains ancestraux, Tiyya, qui signifie “elle est belle” en berbère, restitue les trésors et les secrets de la nature dans des produits aux normes de fabrication rigoureuses dotées de formules pures et précieuses.

La marque propose une gamme de produits à base d’ingrédients naturels, végétaux et minéraux. Des produits de terroir, issus des domaines les plus réputés du Maroc: Savon Noir de Marrakech, Rhassoul de Misour, Eau de Rose certifiée Bio* de Kelaat Mgouna, Eau de Fleur d’Oranger certifiée Bio* de Dar Belamri, Huile d’Argan Bio* d’Agadir, Henné de Tata et Huile de Figue de Barbarie de Sidi Ifni.

Rigoureusement sélectionnés pour leurs qualités exceptionnelles, récoltés et transformés avec soin afin de préserver toutes leurs propriétés, Tiyya vous permet de profiter de leurs bienfaits en optimisant leur efficacité naturelle et en les rendant pratiques et agréables à utiliser, chez vous ou au hammam. La marque est également pionnière en matière de certification Bio de ses produits au Maroc.

SON CREDO : “Naturelle, Authentique, Bénéfique”.

LE PRODUIT COUP DE CŒUR : l’Huile d’Argan Bio*. Huile précieuse, issue des fruits de l’arganier, arbre séculaire et emblématique des régions du sud du Maroc, l’Huile d’Argan Tiyya est 100% pure et Bio*. Obtenue par première pression à froid pour conserver intactes toutes ses propriétés, elle est nourrissante, hydratante, antioxydante et

réparatrice. Elle prend soin aussi bien de la peau que des cheveux et des ongles.

Huile d’Argan Bio*, Tiyya. 50 ml, 54 DH.

* Cosmétique Ecologique et Biologique Certifiée par Ecocert, Greenlife et labélisée Cosmébio.

LE PLUS : Tiyya, qui propose de renouer avec les gestes de beauté traditionnels marocains à travers ses produits, partage également de nombreuses recettes sur son site www.tiyya.ma, et à travers les réseaux sociaux Instagram & Facebook : Tiyya.ma

OÙ LA TROUVER ?

Dans la boutique Tiyya Shop à Rabat Hay Riad - Tél : 05.37.56.61.72.

Dans les boutiques des Domaines à Casablanca, Marrakech et Rabat.

En grandes et moyennes surfaces.





SkinOr

Née à Tanger en 2019, SkinOr est une marque marocaine de soins Bio vegan, fabriqués en Espagne, qui puise son efficacité au cœur de la nature. Des produits naturels de qualité, respectueux de la peau et de la nature, avec une tolérance zéro par rapport aux composants chimiques controversés, sans paraben ni conservateurs, que la marque a tenu à faire certifier par un organisme européen (certification CAAE) afin de valider leur pureté et leur haute qualité.

La marque compte déjà une gamme de 22 produits qui concentrent le meilleur des ingrédients naturels Bio sélectionnés avec rigueur à travers le monde. Elle comprend des huiles végétales pures comme celles d'Argan du Maroc, de Pépins de Figue de Barbarie du Mexique, de Coco du Costa Rica et du Ghana, des huiles essentielles ainsi que des sérums, des crèmes, des savons et une protection solaire visage sans nanoparticules.

SON CREDO : "La qualité est la meilleure recette".

LE PRODUIT COUP DE CŒUR : l'Huile de pépins de figue de Barbarie.

Issue des pépins, et non pas de la pulpe de la plante qui n'a pas les mêmes propriétés puissantes que les grains, l'huile de pépins de figue de Barbarie est 2 fois plus concentrée en Oméga 9 que l'huile d'argan et 30% de plus en Oméga 6. Sa richesse en Oméga 9 et 6 (acides gras essentiels), en vitamine E (puissant antioxydant) et en stérols (anti-inflammatoires et réparateurs) lui procure sa capacité à protéger la peau contre



les radicaux libres, responsables du vieillissement de la peau, et à accélérer la régénération cellulaire.

Huile de pépins de figue de Barbarie, Skinor. 15 ml.

LE PLUS : la démarche responsable et solidaire de la marque à travers son soutien à l'association Bayt Assilah dédiée aux enfants porteurs d'un handicap.

OÙ LA TROUVER ? Dans les pharmacies et parapharmacies partenaires à travers le Maroc. Liste sur www.skinor.bio - Contact mail : info@skinor.net - Facebook : @SkinOr.Bio - Instagram : skinor_bio

Nectarome

Nectarome est née en 1997 de la volonté de trois scientifiques passionnés, convaincus des bienfaits de la Nature et fiers de leur héritage. Ils rêvent de créer des produits sains et de montrer au monde les richesses du patrimoine marocain, berbère et arabo-musulman.



Aujourd'hui, Nectarome propose 5 gammes de produits : Soins (huiles soin visage, masques et argiles, huiles végétales, laits pour le visage et pour le corps, eaux florales, soins mains et pieds, soins capillaires) - Bain (shampooings et conditionneurs, gels douche, savons solides et liquides, sels et huiles de bain) - Hammam (savons noirs, sels de gommage, enveloppements à base de ghassoul et de henné, gants de crin) - Alimentaire - Maison & cadeaux.

L'objectif de Nectarome est également de sensibiliser à l'utilisation de produits qui agissent en synergie afin de garantir un effet optimal. La marque élabore ainsi des protocoles de soins maison qu'elle propose sur son site internet afin d'offrir des réponses adaptées et des soins complets en fonction des problématiques spécifiques.



SON CREDO : être la marque de référence de confiance, transparente et source d'informations fiables pour (apprendre à) prendre soin de son corps.

LE PRODUIT COUP DE CŒUR : les Sels de gommage aux huiles essentielles.

Composés de sels marins, d'huile de noyaux d'abricots et d'huiles essentielles de Pélar-gonium, d'Oranger amer, de Bergamote, de Citron et de Litsée (plus connue sous le nom de verveine exotique), ces sels de gommage se dissolvent au contact de l'épiderme pour constituer un film hydrolipidique sur la peau. Ils débarrassent le corps des peaux mortes tout en protégeant la peau et en la parfumant. Sels de gommage aux huiles essentielles, Nectarome. 300 g - 75 DH.

LE PLUS : le jardin bio-aromatique de la marque, créé par deux de ses fondateurs et pionnier du genre au Maroc. Situé dans la vallée de l'Ou-rika, à 35 km de Marrakech, il abrite l'unité de production de Nectarome et une culture d'une cinquantaine de plantes aromatiques, médicinales et ornementales, principale-ment issues de la région. Il permet à Necta-rome d'effectuer des missions de R&D sur les plantes. Il est également ouvert au public toute l'année pour des visites libres ou gui-dées et propose différents ateliers autour de la beauté, de la santé et de la cuisine.

OÙ LA TROUVER ?

À Casablanca : Marina Shopping Center.
 À Marrakech : Menara Mall et Al Mazar Shopping Center.
 En ligne sur www.nectarome.com



Natur'im

Natur'im est une marque 100% naturelle et végétale, axée sur le bien-être, qui souhaite laisser une empreinte positive sur l'environnement pour les générations futures.

La marque se caractérise par : **1.** Des formules 100% naturelles et végétales, sans ingrédients controversés (perturbateurs endocriniens, fluor, parabène, sulfate, silicone, conservateur, triclosan...); **2.** Une sélection rigoureuse des matières premières qui proviennent du terroir marocain ou sont importées (poudre ayurvédique indienne, algues marines, plantes séchées, beurre et huiles non raffinés); **3.** Des emballages réutilisables ou biodégradables et des packagings en papier recyclé grâce à sa collaboration avec l'association KOUN.

Natur'im propose plusieurs gammes de produits : déodorants solides sans sels d'aluminium, savons saponifiés à froid pour différents types de peau, shampooings solides, dentifrices solides ou en poudre, protection solaire sans nanoparticules... Natur'im propose aussi des accessoires d'hygiène écolos : brosses à dents en



bambou, oriculis japonais, lingettes démaquillantes lavables, cups menstruelles...

SON CREDO : "Quand beauté rime avec santé & zéro déchet."

LE PRODUIT COUP DE CŒUR : le déodorant solide Forever Flower Power. Sa formule à base d'ingrédients naturels et vegan, sans sels d'aluminium ni paraben ni alcool ni bicarbonate de soude ni pierre d'alun, respecte les fonctions naturelles d'élimination des toxines de la peau. Il ne se contente pas de camoufler les mauvaises odeurs, il les neutralise en éliminant les bactéries qui en sont responsables. Sa formule hydratante n'irrite pas la peau, même sensible. Son parfum



Jardin bio-aromatique Nectarome.

- Produits éco-conçus
- Fabrication au Maroc
- 100% D'origine naturelle
- Cruelty Free

soins

●●● délicat qui marie des notes de Fressia, Rose & Frangipanier fleur bon le printemps. Déodorant Naturel Forever Flower Power, Natur'im. 30 g, 105 DH.

LE PLUS : éco-responsable, la marque prône le 0 déchet en utilisant que des packagings réutilisables ou biodégradables. Engagée, elle s'investit également dans la sensibilisation à la protection de l'environnement via les réseaux sociaux.

OÙ LA TROUVER ? Commandes via IG : naturimcosmetics, Whatsapp au 06.98.79.98.29 et sur son site web : www.natur-im.com



Cannacare

Cannacare est une jeune marque, 100% Bio et végétale, qui propose des soins naturels à base d'huile de chanvre du Maroc. La marque offre deux gammes de produits : CannaHair pour les cheveux et CannaSkin pour la peau. CannaHair comprend des soins intenses conçus pour prendre soin et réparer les cheveux abîmés et traiter la problématique de la chute de cheveux. La gamme comprend le Sérum Capillaire, conçu pour réparer, gainer, lisser et apporter de la brillance aux cheveux secs, cassants ou difficiles à coiffer, et l'Huile Capillaire réparatrice, nourrissante et anti-chute.

CannaSkin quant à elle offre une gamme complète pour une routine de soins corps et visage. Elle comprend deux Savons

adaptés à votre peau, une Eau de rose pure, un Masque de Nuit hybride qui fait office de masque hydratant et de gommage en même temps, une Crème de Nuit, ainsi qu'une Huile corporelle hydratante.

SON CREDO : offrir tous les bienfaits de l'huile de chanvre, un ingrédient endémique dont les bienfaits ne sont pas suffisamment connus et utilisés.

LE PRODUIT COUP DE CŒUR : l'Huile Capillaire. Sa formule, une composition riche et unique en son genre, associe des ingrédients de la nature, reconnus pour leur capacité à renforcer, régénérer les cheveux et à leur donner de la brillance, qui agissent en synergie. En plus de l'huile de chanvre, elle contient un cocktail d'huiles naturelles dont celle d'argan, de

sésame, de ricin, de roquette et de santal, ainsi que du beurre de karité, de l'ail, de la lavande, du thuya et de l'œillet mignardise.

Huile capillaire CannaHair, Cannacare. 50 ml, 180 DH.

LE PLUS : Eco-responsable, la marque n'utilise que des packagings en verre et en carton 100% recyclables.

OÙ LA TROUVER ?

En ligne sur le site web de la marque www.cannacare.ma, avec livraison gratuite à partir de 400 DH.

Dans les parapharmacies Riad Achifae et l'Espace Para La Santé à Tanger. Un troisième point de vente sur la corniche de Malabata accueillera les produits de la marque dans les semaines à venir. ♦



COLOR BLOOM

Pour faire face à la morosité ambiante et célébrer l'arrivée des beaux jours avec allégresse, les défilés de la Fashion Week printemps-été 2021 ont révélé des looks frais et colorés. À l'honneur, une mine éclatante, une éclosion de couleurs et beaucoup de créativité pour des looks punchy et vibrants d'énergie positive !

LE MAQUILLAGE NUDE, ENCORE ET TOUJOURS

Cette saison encore la tendance nude a envahi les podiums. Faussement nu, le visage des mannequins des shows Chanel, Miu Miu ou Vuitton, irradiait d'éclat sans avoir l'air d'être maquillés. Tendance depuis des années, le nude fait désormais partie des looks qui reviennent à chaque saison, particulièrement le printemps et l'été. Et pour cause, "envie de nature" rime avec "envie de naturel". Pas tout à fait à vrai dire, puisque ce make-up effet "no make-up" demande tout de même du travail et une maîtrise des bons produits : de l'anti-cernes pour apporter de l'éclat au regard, une touche de correcteur pour camoufler les petites imperfections; la juste dose de fond de teint l'uniformiser - à choisir dans une texture aérienne qui fusionne totalement

avec la peau pour un fini imperceptible ; une touche de blush effet bonne mine, un soupçon de highlighter réflecteur de lumière, sur le haut des pommettes et l'arc de Cupidon et sous l'arcade sourcilière, pour un résultat lumineux et glowy.

NOTRE SÉLECTION PRODUITS :

- ◆ Huiles Essentielles PREP + PRIME Grapefruit & Chamomile M.A.C
- ◆ Fond de teint L'Essentiel Haute Perfection, Guerlain
- ◆ Illuminating Complexion Anticernes et illuminateur YAN&ONE
- ◆ Les Beiges Fluide Enlumineur Belle Mine Pearly Glow, Chanel
- ◆ Strobe Cream Hydratant Lumineux Peachlite M.A.C
- ◆ Illuminating Complexion Poudre Libre, YAN&ONE.
- ◆ Glow Play Blush, M.A.C.
- ◆ Phyto Blush Shimmer, Sisley.





LE REGARD ANNÉES 80

Les chanteuses Madonna, Cyndi Lauper ou encore Blondie ont marqué les années 80 avec leur make-up audacieux et haut en couleurs. Une tendance qui fait son retour pour ce printemps avec une explosion de couleurs, remarquée sur le défilé Tom Ford, qui a habillé le regard de teintes pop intenses ou même fluo. Des looks dont vous pouvez vous inspirer en optant pour une couleur vive (bleu, vert, violet, rose, jaune, orange...) à poser en aplat sur la paupière mobile ou en réalisant un dégradé de teintes harmonieuses façon rainbow. Autre option : un trait d'eyeliner classique ou plus graphique.

NOTRE SÉLECTION PRODUITS :

- ◆ Palette Couture Color Clutch Marrakech, Yves Saint Laurent
- ◆ Palette 5 Couleurs Couture 279 Denim, Dior
- ◆ Morock' Eyes Duos Eyeshadows, "Morning Dew", "Flamingo Lake", "Morning Breeze"
- ◆ Pro Longwear Paint Pot Ultraviolet, M.A.C
- ◆ Fascinating Eyes Ombre à paupières mate 005 Very Matte Coral, YAN&ONE
- ◆ Ombre Lifeproof 05 Bleu Nuit, Yves Rocher
- ◆ Stylo Regard Waterproof 05 Vert, Yves Rocher
- ◆ Mascara So Stretch Deep Blue, Sisley



LE LIPSTICK POP

Si vous pensez que le port du masque allait sonner le glas du rouge à lèvres, détrompez-vous. Les make-up artists et les marques de maquillage ont opté pour un manifeste affiché : les lèvres ne seront pas en reste des looks printemps-été en affichant des couleurs pop éclatantes - corail rayonnant, fuchsia intense ou rouge vif -, dans des finis très affirmés : velours chez Hermès, laqué chez Tom Ford, pop chez Dolce&Gabbana ou carrément néon chez Versace.

NOTRE SÉLECTION PRODUITS :

- ◆ Rouge Dior 756 Panache Fini Métallique, Dior
- ◆ Rouge Dior 582 Nude Metal, Dior
- ◆ Rouge Dior 678 Nude Metal, Dior
- ◆ Morockin Lips Rouge à lèvres liquid mat Boss, YAN&ONE
- ◆ Rouge Pur Couture 73 Rhythm Red, Yves Saint Laurent
- ◆ KissKiss Tender Matte 775 Kiss Rouge, Guerlain
- ◆ Rouge Coco Bloom 130 Blossom, Chanel
- ◆ Rouge Coco Bloom 132 Vivacity, Chanel
- ◆ Supreme Beam Glossy Liquid Lipcolour Ruby Princess M.A.C. ◆

nouveautés

LE CHOIX DE LA RÉDACTION



ARDENTE LIBERTÉ

Libre. S'il est un mot qui définit Yves Saint Laurent, c'est celui-là. Libre de défier les interdits. Libre de repousser les limites. C'est l'essence de cet esprit qu'encapsule Libre, le parfum lancé par la marque Yves Saint Laurent en 2019. Aujourd'hui, il se réinvente dans une variation plus intense. Les Maîtres Parfumeurs Anne Flipo et Carlos Benaïm, exaltent encore davantage l'audacieux contraste de Libre en intensifiant la tension entre

sa fraîcheur masculine et sa féminité brûlante. Ils invitent deux nouveaux ingrédients qui jouent les contrastes : le Vétiver qui exprime toute sa puissance avec ses accents ténébreux de racine, de bois et de fumée, et un flamboyant accord d'Orchidée sauvage qui attise encore davantage la séduction incendiaire du parfum. Jamais le parfum de la liberté n'aura été aussi Intense !

Libre Eau de Parfum Intense, YVES SAINT LAURENT. 50 ml, 1.150 DH ; 90 ml, 1.550 DH. En parfumeries.

JEUNESSE DU REGARD

Guerlain enrichit sa ligne de soins Abeille Royale, la gamme réparation culte de la marque née de la science de l'abeille, avec un nouveau soin dédié à la jeunesse du contour des yeux et à l'ouverture du regard : Eye R Repair Serum. Grâce à la technologie BlackBee Eye Repair™ Abeille Royale, issue de la science des mécanismes de réparation de la peau et des propriétés cicatrisantes reconnues du miel, le nouveau sérum Eye R Repair marque une véritable avancée dans les soins pour le contour des yeux. Pour renforcer l'efficacité de sa formule composée à 94% d'ingrédients d'origine naturelle, Guerlain offre un nouvel applicateur, le Gold Drop. Ingénieux et inédit, il délivre la juste dose de sérum tout en permettant de réaliser un massage tenseur efficace sur l'ouverture du regard.

Eye R Repair Serum, GUERLAIN. 20 ml, 1.186 DH. En parfumeries.



WILD ROSES

Yves Rocher, marque créatrice de la cosmétique végétale, ne cesse d'améliorer ses produits pour qu'ils soient toujours plus respectueux de la nature, sans compromis sur la qualité.

En 2021, elle réinvente son maquillage pour les yeux avec des formules offrant plus d'efficacité, toujours plus naturelles et des packagings moins polluants. Complète, la nouvelle Collection Regard offre un large choix de produits dans une variété de couleurs et de finis. Elle comprend 5 mascaras - Intense Métamorphose (décliné aussi en waterproof), Volume, Longueur et Courbe -, ainsi que des Eyeliners feutres et liquides, des Crayons Khôl, des Stylos Regard Waterproof, des Ombres Lifeproof, des Crayons et des Mascaras Sourcils. De quoi satisfaire toutes les envies !

Nouvelle Collection Regard YVES ROCHER. À partir de 109 DH. Dans les points de vente Yves Rocher.

REDÉFINITION & ÉCLAT

Shiseido élargit sa gamme Vital Perfection avec trois nouvelles formules qui intègrent la Technologie ReNeura++™. Des soins haute performance conçus pour réveiller et revitaliser la peau tout en ciblant particulièrement la partie inférieure du visage. Agissant en synergie, le Concentré Correcteur Rides et Taches atténue l'apparence des rides profondes ; le Masque Éclat Contours Redéfinis, conçu spécialement pour raffermir l'ovale du visage, aide à redéfinir les contours et à lutter contre le teint terne en seulement 10 minutes ; le Sérum Éclat Contours Redéfinis contribue à illuminer le teint tout en raffermissant la peau du visage et du cou.

SHISEIDO VITAL PERFECTION. Concentré Correcteur Rides & Taches, 20 ml, 1.209 DH ; Sérum Éclat Contour Redéfinis, 40 ml, 1.639 DH ; Masque Éclat Contours Redéfinis, 1.333 DH. En parfumeries.



nouveautés

PARFUMS



GIRL POWER

Ginza, le nouveau parfum pour femme de Shiseido, twiste la tradition olfactive nipponne pour l'ancrer dans l'époque à travers un bouquet floral aiguisé par des bois. Dans une alchimie parfaite, l'élégance naturelle des fleurs rencontre la puissance des bois sacrés. Au cœur du bouquet, le jasmin distille ses plus belles facettes, des pétales de magnolia et d'orchidée japonaise virevoltent, aiguisés par le bois d'hinoki. À la fois fort et délicat, ce cyprès japonais fait écho à l'intensité du patchouli et à la profondeur du bois de santal.



Ginza, SISHEIDO. Eau de Parfum, 30 ml, 610 DH; 50 ml, 904 DH; 90 ml, 1.243 DH. En parfumeries.

RÉVÉLEZ VOTRE POUVOIR !

Un an après son lancement, Lancôme rejoue la signature olfactive et l'allure d'Idôle dans une nouvelle fragrance : Idôle l'Intense. Capturant l'élan collectif impulsé par les leaders féminines d'aujourd'hui, Idôle l'Intense réaffirme l'accord Clean & Glow identitaire de la fragrance originelle dans un chypre floral, associant le cèdre à la richesse crémeuse d'un accord santal, qui conjugue une sensualité extrême à un caractère flamboyant. Plus qu'un simple parfum, Idôle l'Intense, révèle la puissance communicative de son sillage. Une ode aux femmes inspirantes qui vivent leurs rêves en grand et que rien ne peut arrêter, à l'image de Zendaya, son égérie.

Idôle l'Intense, LANCÔME. Eau de Parfum, 50 ml, 980 DH; 75 ml, 1.290 DH. En parfumeries.

SILLAGE ÉCLATANT



Inspirée par une joie de vivre éclatante, l'Eau de Parfum Mon Guerlain Sparkling Bouquet est l'aura d'une femme

radieuse. Facettée comme un joyau, la fragrance rejoue dans un registre fruité et intensément lumineux les ingrédients essentiels de Mon Guerlain : lavande, jasmin Sambac, vanille Tahihensis et santal. Un accord poire souffle une ouverture joyeuse à cette composition. Pétillant et espiègle, il fonde ses accents fruités dans un cœur floral contrasté où la fraîcheur de la lavande nuance les accents solaires du jasmin. Puis, la vanille installe son odeur délicieuse tissant un sillage tendre et sensuel.

Mon Guerlain Sparkling Bouquet, GUERLAIN. Eau de Parfum, 30 ml, 802 DH; 50 ml, 1.130 DH; 100 ml, 1.571 DH. En parfumeries.

PARFUM DE MYSTÈRE

La ligne For Her de Narciso Rodriguez célèbre une féminité puissante dont elle capture l'essence singulière. For Her Musc Noir, le dernier opus de la saga, rend hommage à la beauté intérieure des femmes, puissante et envoi-rante, à leur sensualité naturelle. Musc Noir exalte le caractère envoi-rant de la fragrance originelle en jouant sur les facettes plus sombres et intenses du musc, signature de la Maison. Une fragrance hommage à la dualité de chaque femme, un



véritable clair-obscur où ombre et lumière se cherchent, entre mystère et extrême sensualité, qui se dévoile dans un flacon translucide mettant à nu le mystérieux nectar délicatement rosé.

For Her, Musc Noir, NARCISO RODRIGUEZ. 50 ml, 1.029 DH; 100 ml, 1.380 DH. En parfumeries.

HYMNE UNIVERSEL

Après This is Her! et This is Him!, Zadig&Voltaire révèle THIS IS US!, une fragrance qui raconte l'histoire de la tribu Zadig. Une tribu éternellement jeune, qui se sent libre. Une tribu d'amis, unis par la même fragrance. Une composition à la texture douce, tissée de cashmeran et de bois de santal velouté, de vanille et de muscs, rehaussée d'une note vibrante de patchouli. Une fragrance pour elle, pour lui, à partager, placée sous le signe de la joie de vivre, du glam, du rock et de la liberté.

THIS IS US!, ZADIG&VOLTAIRE. Eau de Toilette, 50 ml, 757 DH; 100 ml, 999 DH. En parfumeries.



Inspirations

gourmandes

Pour le plaisir de nos papilles, ce sont deux chefs de La Sultana qui se mettent aux fourneaux pour nous proposer un menu haut en saveurs et très facile à réaliser.



SOUPE DE POTIRON

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 1 petit potiron (250 g environ)
- 120 g de poireaux émincés
- 10 g de graines de courge
- 30 g de fromage de brebis
- 1 gousse d'ail
- 4 brins de coriandre
- 1 brin de thym
- 1 cl d'huile d'Argan

- 40 g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- Toasts de pain multigrains
- 1 pincée de sel & poivre

Préparation

Sur une plaque de four, déposer un demi potiron, côté peau préalablement enduit avec 20 g de beurre. Ajouter l'ail, le thym,

assaisonner de sel et poivre selon votre goût et enfourner à 160° durant 20 minutes puis réserver.

Éplucher et couper en cube de 4 cm l'autre moitié du potiron. Dans une casserole, faire suer à feu doux le poireau et le potiron avec le reste du beurre quelques minutes puis ajouter

30 cl d'eau, saler, poivrer et laisser cuire pendant 20 minutes. Hors du feu, ajouter la crème liquide et mixer le tout. Verser la soupe dans le potiron, agrémenter avec le fromage de brebis, un filet d'huile d'Argan, les graines de courges et servir avec des petits toasts de pain multigrains.

AVOCAT À LA CHAIR D'ARAIGNÉE

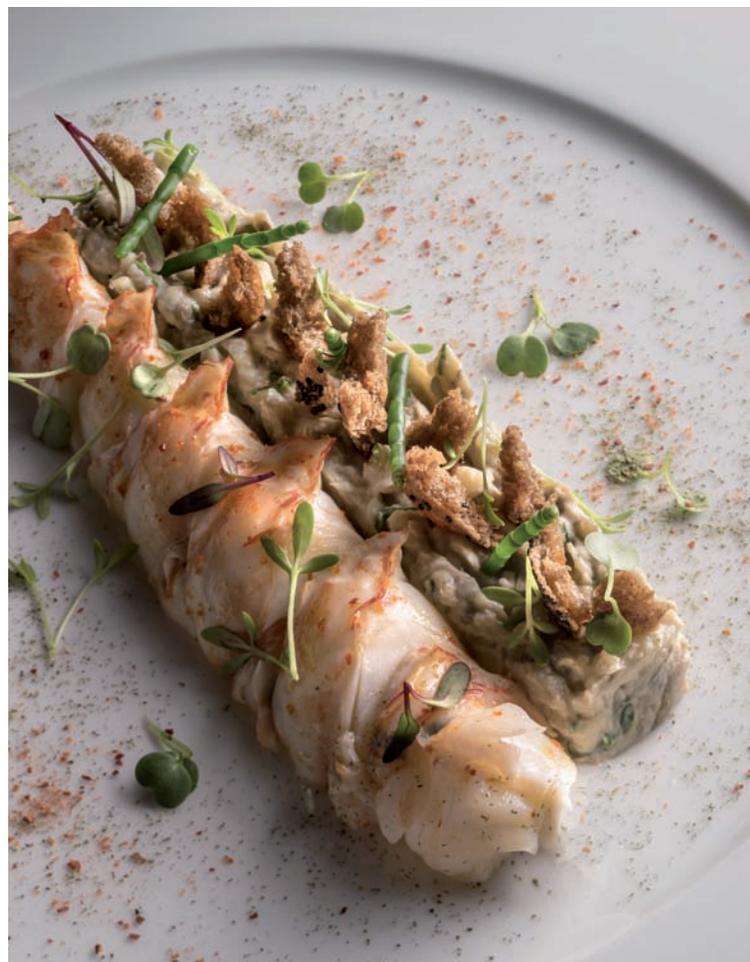
Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 250 g de chair d'araignée de mer de Oualidia
- 1 avocat calibre moyen
- 20 g de gingembre frais râpé
- 30 g d'échalotes ciselées
- 20 g de ciboulette ciselée
- 1 citron
- 1 c à s de mayonnaise
- 2 c à s d'huile d'olive

Préparation

Dans un saladier, mélanger, de façon homogène, la chair d'araignée avec le gingembre, l'échalote, la ciboulette, la mayonnaise et râper un peu de zeste du citron sur la préparation. Réserver au frais. Couper l'avocat en deux puis couper en lamelles dans le sens de la largeur. Dresser la chair d'araignée et les lamelles d'avocat. Napper d'un filet d'huile d'olive et citron, assaisonner de sel et poivre selon votre goût.



LANGOUSTE AU CAVIAR D'AUBERGINES

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 1 langouste rose de Oualidia (400 g environ)
- 250 g d'aubergines
- Le jus d'un citron
- 40 g de yaourt nature
- 20 g de tahini (purée de sésame)
- 40 cl d'huile d'olive
- 40 cl de croûtons de pain
- 1 c à s d'huile de truffes de l'Atlas
- 1 pincée de piment doux
- 5 g d'une pousse de basilic Shizo (basilic japonais)
- 4 brins de coriandre frais
- 1 bouquet garni

Préparation

Porter à ébullition le court bouillon (3 l d'eau + le bouquet garni). Pocher la langouste pendant 6 minutes puis stopper la cuisson et plonger la langouste dans un récipient

rempli d'eau glacée pendant environ 3 minutes.

Décortiquer la langouste et la couper en deux dans le sens de la longueur.

Réserver.

CAVIAR D'AUBERGINES :

griller les aubergines sur feu vif pendant 2 à 3 minutes, les peler, et les hacher à la fourchette en ajoutant la moitié du jus de citron, le pain, le yaourt, le tahini, l'huile d'olive et la coriandre. Assaisonner selon votre goût de sel & poivre.

VINAIGRETTE :

dans un bol, mélanger l'huile de truffes de l'Atlas, le reste du jus de citron, le piment doux et mélangez jusqu'à l'obtention d'une vinaigrette.

Dresser sur une assiette et napper avec la vinaigrette, décorer avec les pousses de Shizo.



TURBOT FAÇON MEUNIÈRE AUX CÂPRES DE SAFI

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

- 2 filets de turbot (300 g environ)
- 100 g d'asperges vertes
- 50 g de radis roses
- 80 g de céleri rave
- 40 g de blancs de poireaux
- 20 g de câpres de Safi
- 40 cl de lait entier
- 20 cl d'huile d'olive
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 brin de thym
- 1 brin de persil plat
- 60 g de beurre
- Jus d'un demi citron

Préparation

LÉGUMES : laver et éplucher les radis et les asperges, les couper en dés. Dans une casserole, faire sauter les légumes dans 20 g de beurre à feu doux, ajouter une pincée de sel et de poivre, puis déglacer avec le bouillon de légumes chaud. Laisser mijoter 7 à 8

minutes à feu doux, puis réserver.

MOUSSELINE DE LÉGUMES : dans une casserole, faire suer les poireaux et le céleri déjà découpé dans 20 g de beurre pendant 3 minutes. Saler, poivrer et verser le lait, laisser mijoter à feux doux pendant 20 minutes. Mixer le tout au blender.

TURBOT : dans une poêle préalablement huilée, saisir le filet sur une seule face pendant 1 minute à feu doux, saler poivrer. Enfourner le filet au four à 170° pendant 5 minutes.

SAUCE FAÇON MEUNIÈRE : dans une casserole, faire fondre le reste du beurre, ajouter le jus de citron, le persil ciselé et les câpres coupés en deux. Faire revenir le tout à feu doux pendant 1 minute. Dresser les filets de turbot sur un lit de mousseline dans chaque assiette et napper de sauce meunière.



QUESTIONS À SAID MKHALLEF, Chef exécutif à La Sultana

Parlez-nous de votre parcours ?

Après des études à l'école hôtelière, j'ai débuté ma carrière à La Table du Marché aux côtés de Christophe Le-

roy à Marrakech. En 2009, j'ai rejoint la cuisine de Yannick Alléno en tant que chef de partie au Royal Mansour puis à Dubaï au One & Only. J'ai rejoint le groupe La Sultana en 2018 en tant que Chef Exécutif de La Sultana Marrakech et depuis peu du groupe avec La Sultana Oualidia.

Quels sont les points forts de la cuisine de La Sultana ?

L'un des points forts de La Sultana est de proposer, dans chacun de ses hôtels, trois restaurants qui ont chacun sa personnalité et son design. La Sultana Marrakech s'anime autour de "La Table du Souk" pour le déjeuner, "Le Odette" et "La Table de La Sultana" le soir. De son côté, La Sultana Oualidia offre "La Table de La Plage", "Le O'Bar" avec les huîtres et "La Table de la Sultana" le soir.

À Marrakech, La Table du Souk et sa vue sur les monuments historiques est propice à une cuisine d'inspiration estivale avec des grillades, des spécialités locales de rue et des arrivages de fruits de mer de La Sultana Oualidia préparés très simplement. Pour le dîner, l'idée est aussi d'offrir l'alternative entre une cuisine fine marocaine et d'inspiration française à La Table de La Sultana et une

cuisine de partage déclinée en petits plats au restaurant Le Odette.

Quel est le plat de La Sultana qui remporte tous les suffrages ?

Nos préparations à base de fruits de mer et langoustes ou d'araignée de mer comme "L'avocat brûlé à la chair d'araignée" ou le "Plateau Royal" sont des plats incontournables de La Sultana Oualidia et du déjeuner du Dimanche à La Sultana Marrakech car nous organisons des arrivages frais de la pêche du matin. Notre privilège est celui de composer des plats simples à partir d'excellents produits, où une belle place est réservée aux légumes, aux poissons, aux crustacés et produits iodés des pêcheries de Oualidia, mais aussi de revisiter avec délicatesse des plats issus des traditions culinaires. ♦

Profitez de la musique sans être dérangé par votre réfrigérateur.

Liebherr ne vous empêchera pas de vous détendre sur une bonne ambiance musicale. Nos appareils sont plus silencieux qu'un soupir, pour ne rien perdre de votre son préféré. Découvrez toutes nos nouveautés sur liebherr-electromenager.fr

LIEBHERR

Réfrigération et congélation



Eberhardt
FRÈRES MAROC | EFM

Expert de confiance
pour l'électroménager

40 Avenue Ain Taoujtate, Résidence Assilm 2
Quartier Bourgogne - 20000 Casablanca - Maroc
Tél: +212 522 27 90 16 - Fax: +212 522 27 90 33

TARTE AUX FRAISES ET ESTRAGON

Ingrédients

(Pour 5 personnes)

PÂTE SABLÉE AUX AMANDES

- 48 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 35 g de sucre glace
- 5 g de poudre d'amande
- 1 œufs
- 95 g de farine

CRÈME D'AMANDE

- 50 g de beurre
- 50 g de sucre semoule
- 50 g de poudre d'amande
- 1 œuf

CRÈME D'ESTRAGON

- 170 cl de crème liquide
- 12 g de feuilles d'estragon
- 2 jaunes d'œufs
- 25 g de sucre semoule
- 1,5 g de feuilles de gélatine
- 1,5 cl d'eau froide

MARMELADE DE FRAISE

- 150 g de fraises
- 40 g de sucre semoule
- Le jus d'un citron
- Moulin à poivre

JUS DE FRAISE ROMARIN

- 500 g de fraises (garder

quelques-unes pour la décoration)

- 25 g de sucre semoule
- Un brin de romarin frais
- Sorbet à la fraise (chez un artisan glacier)
- 1 quenelle de 40 g/personne

Préparation

Dans un saladier, mélanger le beurre en pommade avec une spatule, le sel, le sucre glace, la poudre d'amande, l'œuf et 25 g de farine. Dès que le mélange est homogène, ajouter le restant de la farine (70 g) et mélanger de façon très brève. Réserver au frais

CRÈME D'AMANDE : dans un bol, monter le beurre avec le sucre semoule et la poudre d'amande à l'aide d'une spatule. Incorporer ensuite l'œuf progressivement, jusqu'à l'obtention d'une crème.

CRÈME D'ESTRAGON : porter la crème à ébullition. Hors du feu, ajouter les feuilles

d'estragon. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant et laisser infuser 15 minutes à couvert. Mélanger les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Réhydrater la gélatine dans l'eau froide et l'essorer. Une fois la crème infusée, la filtrer dans une étamine, puis, à feu doux réaliser une crème anglaise. Réserver au frais.

MARMELADE DE FRAISE : laver, équeuter puis couper les fraises en deux dans un saladier, bien les mélanger avec le sucre, le jus de citron et 1 tour de moulin à poivre. Dans une casserole, faire cuire le mélange à feu doux pendant 20 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que les fruits soient complètement délités. Réserver au frais.

JUS DE FRAISE ROMARIN : équeuter les fraises. Les faire cuire avec le sucre et le romarin pendant 45 minutes

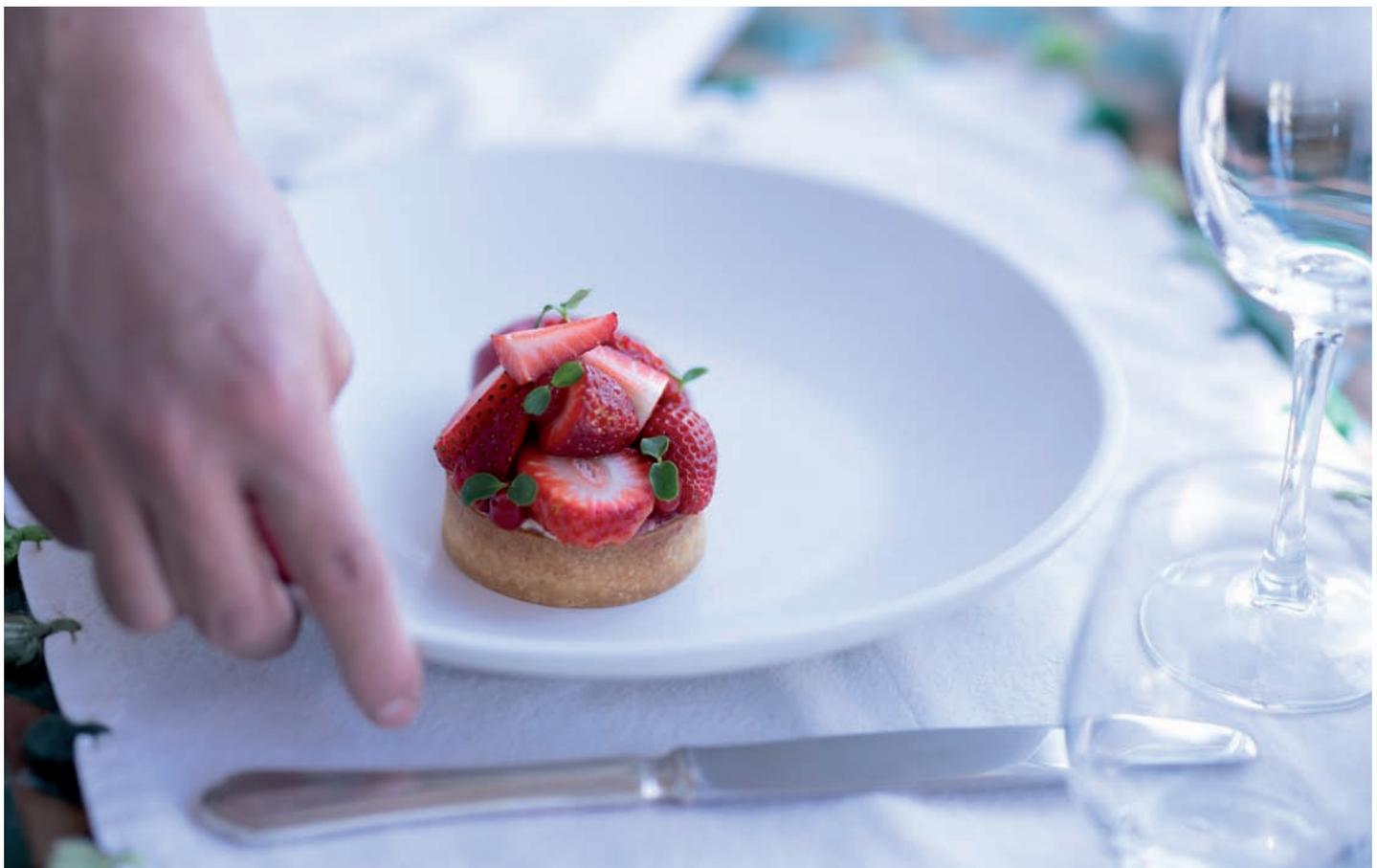
au bain-marie puis filtrer dans une passoire posée sur une terrine. Réserver le jus 5 ou 6 heures au réfrigérateur.

Montage du dessert

Étaler la pâte sablée, faire 5 cercles à l'emporte-pièce de 8 cm. Dans un four à 160°, faire une pré-cuisson de la pâte pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Ensuite, étaler dans les fonds de tarte, avec une poche à douille ou à la cuillère, une couche de 5 millimètres de pâte d'amande. Refaire une cuisson à 160° pendant 10 minutes, laisser refroidir.

Finir le dressage, avec une couche de 5 millimètres de crème d'estragon, puis la marmelade de fraise et le reste des fraises pour la décoration. Dresser dans une assiette, avec la quenelle de sorbet sur le côté, et enfin verser le jus de fraise au moment de servir.



MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC & GUACAMOLE CITRON

Ingrédients

(Pour 5 personnes)

MOUSSE CHOCOLAT BLANC

- 120 cl de lait
- 120 g de crème liquide
- 1 jaune d'œuf
- 2 g de sucre semoule
- 120 g de chocolat blancivoire fondu
- 1,2 g de gélatine
- 200 g de crème fraîche à monter au batteur

MARMELADE CITRON

- 2 citrons
- 125 g de sucre semoule

GUACAMOLE CITRON

- 1 avocat
- 25 cl de jus de citron

MERINGUE ACIDULÉE

- 3 blancs d'œufs
- 90 g de sucre semoule
- 90 g de sucre glace
- Zeste d'un citron vert
- Sorbet citron vert (chez un artisan glacier)
- 1 quenelle de 40 g par personne

Préparation

MOUSSE CHOCOLAT BLANC :

réaliser une crème anglaise et ajouter la gélatine puis verser la préparation sur le chocolat blanc fondu. Mélanger la crème fraîche montée délicatement

avec une spatule souple pour incorporer les ingrédients sans faire retomber la crème. Réserver au frais.

MARMELADE CITRON : blanchir les citrons entiers dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les égoutter puis mixer avec le sucre et cuire à feu doux pendant 40 minutes, jusqu'à l'obtention d'un aspect confiture. Réserve au frais

GUACAMOLE CITRON :

Mixer la chair de l'avocat avec le jus de citron. Réserver au frais

MERINGUE ACIDULÉE : monter les blancs en neige au batteur en incorporant le sucre en 3 fois. Ajouter le sucre glace et laisser tourner 10 secondes. Sur une plaque avec papier sulfurisé ou silicone, étaler la préparation en feuille de 2 mm d'épaisseur. Faire cuire au four à 90°C pendant 1 heure, réserver.

Montage du dessert

Dans une assiette creuse froide, déposer une grosse quenelle de la mousse au chocolat blanc, puis sur les côtés faire 3 petites quenelles de 10 g chacune de Guacamole citron, répéter la même opération avec 2 quenelles de



5 g de marmelade de citron. Ajouter une quenelle de 50 g de sorbet citron vert. Toutes ces préparations doivent être disposées les unes à côtés des autres de façon harmonieuse

au fond de l'assiette.

Casser un morceau de la feuille de meringue afin qu'il recouvre le dessert et finir le dressage avec un peu de zeste de citron vert râpé sur le dessus.



QUESTIONS À FYCAL MONTACIR, Chef Pâtissier

Racontez-nous votre parcours ?

Après des études de boulangerie & pâtisserie à l'Institut de l'hôtellerie à Marrakech, je suis passé de commis pâtis-

sier à Chef Pâtissier progressivement en cumulant des expériences à la fois au Maroc (Sofitel, Amanjena) et à l'étranger au sein de Hotel Group à Hong Kong. J'ai rejoint le groupe La Sultana en 2020 en tant que Chef Pâtissier pour travailler

avec les équipes de La Sultana Marrakech. Ce qui me plaît dans cette maison c'est la possibilité de travailler les classiques de la pâtisserie comme le Macaron ou le Tiramisu et de trouver une subtilité dans la saveur authentiquement marocaine. Inversement, j'ai la possibilité de revisiter des grands classiques de la pâtisserie marocaine comme la Pastilla au lait.

Quels sont les points forts de la cuisine de La Sultana ?

Le point fort de La cuisine de La Sultana Marrakech est d'offrir une expérience authentiquement marocaine avec des

produits et saveurs emblématiques du Maroc pour perpétuer le voyage dans l'assiette. Nous sommes en perpétuelle recherche du dessert qui deviendra la "Madeleine de Proust" de Marrakech pour nos clients.

Quel est le dessert de La Sultana qui remporte tous les suffrages ?

La "Tarte aux fraises" est l'un des desserts les plus appréciés pour sa simplicité et sa fraîcheur. Cette tarte servie avec un sorbet à la fraise permet de déguster nos sorbets maison à base de pulpe de fruits frais pleins de saveurs. ♦

Escapades grandeur nature

Les beaux jours vous donnent envie de vous reconnecter à la nature ? Direction l'une des trois adresses que nous avons dénichées, de véritables pépites qui offrent un dépaysement total pour vous ressourcer !

Kasbah Beldi, immersion dans la nature

Nichée au cœur de paysages naturels grandioses, entre lac, montagne et désert, la Kasbah Beldi est à moins d'une heure de route de Marrakech. Bâtie sur les terres d'une ferme qui cultivait autrefois la vigne et l'olivier, la propriété en a conservé des parties comme le pressoir à olives traditionnel. Les olives y sont d'ailleurs toujours récoltées par les habitants de Talet, le village voisin, dont est issue l'équipe de la Kasbah.

Au cœur de ce domaine de 15 hectares, qui s'étend sur une colline dominée par l'Atlas et bordée par le lac Lalla Takerkoust, cette ancienne ferme typique de la région a été transformée au fil des années pour devenir un hôtel lodge de charme offrant tout le confort, où tout a été fait par les propriétaires du Beldi Country Club pour une connexion totale avec la nature.

L'HÉBERGEMENT

L'hôtel dispose de 14 chambres, 9 lodges, 1 maison avec 2 chambres, 1 maison avec 3 chambres et 10 bergeries.

Inspirées des kasbahs des montagnes, les constructions sont traditionnelles et tous les matériaux employés naturels, sans compromis sur le confort moderne des hôtels de charme.

Dès que vous poussez la porte, vous êtes gagnés par l'atmosphère cosy et bohème des chambres où la peinture à la chaux apporte de la douceur aux couleurs vives et chaque élément a son histoire : le jeté de lit est tissé à Tamesloht, les taies d'oreillers et les draps sont brodés dans les ateliers de l'hôtel par les femmes de l'Association École et Ateliers de l'Atlas qui a pour objectif de financer des écoles au Maroc.



Dans les lodges, les grandes fenêtres offrent une vue plongeante sur le lac et les montagnes que vous pouvez admirer au réveil depuis votre lit.

LA RESTAURATION

La Kasbah Beldi propose une cuisine principalement à base de produits bio. Le potager et les nombreux arbres fruitiers de la propriété permettent à Hasna, chef de cuisine, d'élaborer des plats, dans la tradition de la grande cuisine marocaine, souvent oubliée.

Tisanes, jus ou salades de fruits, pain maison cuit dans le four artisanal de la ferme, tagine de légumes du jardin... les saveurs du Maroc sont mises au service d'une cuisine saine, légère et savoureuse et les repas peuvent être composés sur mesure avec un choix de spécialités marocaines ou de menus végétariens.

Pour vos repas, l'hôtel vous offre la possibilité de varier les expériences entre des déjeuners champêtres sous le magnifique pistachier bicentenaire ou les oliviers du potager au bord du lac ; dans l'ambiance chaleureuse du salon de la Kasbah, avec une belle vue sur les montagnes ; des cocktails ou des dîners en toute intimité, sur une terrasse surplombant la colline, en admirant le coucher du soleil ou la beauté du lieu illuminé par les lanternes dès la nuit tombée.

L'EXPÉRIENCE

Véritable havre de paix, la Kasbah Beldi est le lieu idéal pour faire de longues marches, courir, faire du yoga ou méditer dans ce cadre à la sérénité absolue.

L'hôtel dispose de deux majestueuses piscines, conçues comme de longs bassins organiques et reliées par un mince ruisseau qui circule au milieu des pierres et des centaines de



fleurs. Toutes deux offrent des vues sublimes sur le paysage environnant.

Au sommet de la colline, le spa qui bénéficie également d'une très belle vue sur les environs, vous invite à profiter des bienfaits du hammam traditionnel chauffé au bois et d'un large choix de massages à l'huile d'argan et aux huiles essentielles.

Grâce à sa situation exceptionnelle, entre désert, lac et montagne, la Kasbah Beldi est le point de départ idéal pour partir à la découverte de paysages variés. Le site est privilégié pour les balades en VTT, à cheval ou encore en quad.

Durant ces escapades, vous pouvez être accompagnés par des guides locaux qui vous feront découvrir les richesses de la région. Des paniers pique-nique sont également mis à votre disposition.



L'OFFRE

Une réduction de -20% sur les tarifs (offre valable après Ramadan).

Tarif : 1.450 DH pour un lodge ou une chambre avec petit-déjeuner, soit 1.160 DH après réduction. ♦

Kasbah Beldi - Lac de Lalla Takerkoust, village de Talet.
Information & réservation par téléphone : 05.24.38.39.50
ou par mail : contact@kasbahbeldi.com
www.kasbahbeldi.com - Facebook : Kasbah Beldi -
Instagram : kasbahbeldi



Jnane Tamsna, une oasis secrète

Situé dans la Palmeraie de Marrakech, Jnane Tamsna est un boutique hôtel d'un genre particulier réparti en cinq bâtisses sur une superficie de plus de 3 hectares.

Lorsqu'ils ont acquis, sur un coup de cœur, le terrain en l'an 2000, les propriétaires Meryanne Loum-Martin et Gary Martin, ont immédiatement été séduits. Il était alors totalement vierge, excepté les 600 palmiers dattiers qu'ils ont conservés.

Jnane Tamsna porte bien son nom, "Jnane" signifie potager en arabe, car la propriété est une véritable oasis où règne une végétation luxuriante composée entre autres, en plus des majestueux palmiers, d'oliviers, d'orangers, de bougainvilliers en cascade.

La propriété possède également un potager où Gary, ethnobotaniste de renommée internationale, cultive avec passion et attention une grande variété de légumes, de fruits et de plantes aromatiques.

Jnane Tamsna mélange la sérénité de son jardin à la nature foisonnante et l'élégante décoration d'intérieur de Meryanne Loum-Martin. Résidant depuis 30 ans au Maroc, Meryanne,oureuse de Marrakech et férue de décoration, s'est spécialisée dans le boutique hôtel, loin des standards de l'hôtellerie traditionnelle. Des adresses confidentielles, "very famous to very few" qui offrent une discrétion totale et un service sur mesure sans chichis.

Auteure du sublime ouvrage "Inside Marrakech" dans lequel elle nous ouvre les portes de demeures marrakchies d'exception, Meryanne a décoré Jnane Tamsna avec goût dans son style signature, à la fois

éclectique et ethnique chic, où chacune des parties et des pièces de la propriété est une invitation au voyage, à travers le Maroc, en Afrique, en Inde ou ailleurs...

L'HÉBERGEMENT

L'hôtel dispose de 24 chambres, réparties sur les 5 bâtisses ayant chacune sa piscine privée, qui se prêtent autant à la location par unité, que par villas privées avec service hôtelier, ou en exclusivité complète pour des événements. Ne demandez pas votre numéro de chambre, elles n'ont n'en pas mais sont joliment baptisées Touareg, Calligraphie, Jaïpur, Céladon, Suzani... selon le thème de leur décoration.

Chacune a son propre univers, fusion de styles et de cultures : marocain, africain, indien, oriental, art déco... Elles possèdent toutes une cheminée, une salle de bains spectaculaire et s'ouvrent sur une terrasse pour la plupart d'entre elles. Dans l'esprit de déconnexion du lieu, elles ne possèdent pas de télévision.

Entièrement imaginée par Meryanne, la décoration marie harmonieusement du mobilier qu'elle a créé et des objets dont elle aime détourner la vocation première comme des pans de paravents en bois sculpté pour sublimer des portes ou d'anciens morceaux de plafond placés dans le dos de l'assise de canapés. Des pièces maîtresses comme des photos



d'époque, des tissus Suzani, textile tribal brodé originaire d'Ouzbékistan, des miroirs ou encore une tête de lit inspirée par les lances des Touaregs ornées de bracelets en corne du Sénégal, apportent un côté unique à l'ambiance de chaque chambre et font de chaque séjour une nouvelle invitation au voyage...

LA RESTAURATION

Adoptant le système de table d'hôte, Jnane Tamsna propose, pour les déjeuners et les dîners, un menu comprenant une entrée, un plat principal et un dessert. Tous les légumes sont bios et proviennent du potager de l'hôtel et de la ferme des propriétaires située à quelques kilomètres de là.

Flexible, l'équipe restauration s'adapte à tous les régimes alimentaires et peut proposer des repas végétariens, vegan ou sans gluten à la demande.

S'inspirant du riche patrimoine culinaire du Maroc et de la cuisine méditerranéenne moderne, chaque repas peut être servi dans le décor bucolique des jardins ou dans la spacieuse salle à manger ouverte sur l'extérieur.

L'EXPÉRIENCE

L'hôtel peut organiser des excursions pour découvrir la Palmeraie à vélo, à cheval ou en montgolfière.

À l'hôtel, vous pouvez faire des cours de yoga, de méditation et des massages, à la demande sur RDV, faire des cours de cuisine avec la cuisinière de l'hôtel qui partage en toute convivialité le secret des recettes maison, ou profiter du cours de tennis en terre battue.

Vous avez également la possibilité de faire une visite guidée du jardin, selon la disponibilité de Gary qui vous livrera les secrets des plantes et de la végétation du magnifique jardin de l'hôtel.



Jnane Tamsna va bientôt mettre en place des retraites bien-être avec Dina Lahlou autour du yoga et de la méditation. Informations sur le programme et les dates auprès de l'hôtel.

Emportez un peu de Jnane Tamsna avec vous avec le panier bio rempli de légumes frais venus tout droit de la ferme des propriétaires. Les paniers sont disponibles sur commande ou en vous abonnant à la newsletter.

Dans cette oasis de sérénité, où règne la nature et qui réunit avec élégance et harmonie la richesse de l'art, de l'artisanat et de l'hospitalité, les heures s'égrènent dans une succession de moments délicieusement paisibles, jusqu'à la tombée de la nuit lorsque les salons, les vérandas, les terrasses et les jardins de l'hôtel s'illuminent de centaines de bougies qui confèrent au lieu une atmosphère enchanteresse.

L'OFFRE

Une réduction de 25% sur le tarif, selon la catégorie de chambre, est réservée aux résidents au Maroc.

Tarifs : de 2.000 à 4.500 DH la chambre avec petit-déjeuner, déjeuner 280 DH et dîner 380 DH. ♦

Jnane Tamsna - Douar Abiad - La Palmeraie - Marrakech.
Information & réservation : 05.24.32.84.84 -
requests@jnanetamsna.com - Facebook & Instagram :
@jnanetamsna - www.jnanetamsna.com



Dar al Hossoun, un jardin d'Eden

Située à quelques minutes des remparts historiques de la médina de Taroudant, Dar al Hossoun est nichée au milieu de dizaines d'hectares de champs agricoles et d'oliveraies.

Au départ, rien ne prédestinait cette propriété à devenir un hôtel. L'aventure débute lorsque Ollivier Verra, son propriétaire et directeur, originaire du Sud de la France et habitué des voyages au Maroc, est séduit par le charme et la tranquillité de Taroudant. Il y tombe amoureux de Dar al Hossoun et de ses jardins. Il acquiert cette propriété appartenant alors à Eric Ossart et Arnaud Maurières, un binôme renommé d'architectes-paysagistes français, qui avaient construit Dar al Hossoun sur un ancien terrain agricole. Au départ, l'idée d'Ollivier est d'en faire une maison de vacances pour y recevoir sa famille et ses amis. Ces derniers se faisant rares, Ollivier transforme sa propriété en un riad-boutique hôtel d'un genre particulier, le premier éco-garden lodge au Maroc.

Dar Al Hossoun c'est plus de 1.500 m² bâtis, sur 6.500 m² de terrain. La propriété est conçue sur le modèle classique d'une ferme bourgeoise de plaine, comprenant la maison principale Al Hossoun, le patio, et les dépendances Al Borj. Respectant un concept éco-responsable, les constructions

sont en matériaux naturels et locaux : pisé, pierre, bois, terre cuite...

Conçue avec des lignes épurées, l'architecture du riad offre de belles vues sur la majestueuse piscine qui s'étire en longueur, le verger d'agrumes, le jardin sec, le jardin en contrebas ainsi que les nombreuses terrasses offrant des vues panoramiques sur les paysages environnants.

Mais ce qui vous saisit en découvrant Dar al Hossoun, c'est la beauté de ses jardins. Dès que vous franchissez le portail principal, vous vous retrouvez dans un paradis botanique, qui se révèle de patio en patio, et de jardin en jardin. De superbes jardins contemporains, créés par Eric Ossart et Arnaud Maurières et classés parmi les plus beaux du bassin méditerranéen. On y trouve





plus de 900 variétés de plantes, principalement des plantes exotiques originaires de régions arides du monde entier, dont environ 300 de cactus. Certaines plantes sont rares, voire uniques au monde. Un mélange époustouflant de flore, de différentes formes, couleurs et textures qui changent au gré des saisons.

Si Dar El Hossoun est un petit coin de paradis par sa végétation, elle l'est aussi pour la faune. Située en bordure d'un oued, la propriété a rapidement été repérée comme une oasis par la faune environnante. Ollivier, qui accueille volontiers toutes sortes d'animaux mal au point, a fini par avoir une véritable arche de Noé avec des chats, des chiens, des tortues, des caméléons, des oiseaux, des grenouilles... devenus d'heureux hôtes permanents et apportant une animation tout au long de la journée. Mais les véritables stars sont les magnifiques paons dont vous aurez le loisir d'admirer les parades lorsqu'ils font la roue en déployant leur sublime plumage aux couleurs chatoyantes.

L'HÉBERGEMENT

L'hôtel dispose de 3 "chambres sur patio", 6 "chambres sur jardin", 6 "suites junior" et

3 suites réparties sur l'ensemble de la propriété, en 3 zones communicantes : Al Hossoun, autour de la cour-jardin d'honneur, le verger d'agrumes et Al Borj. Chacune des chambres et suites offre tout le confort et sont dotées d'une cheminée. De style traditionnel, la décoration met à l'honneur la richesse et le savoir-faire de l'artisanat local avec un mariage d'objets décoratifs anciens et contemporains : poteries, collection de cuivres, tapisseries et tapis...

LA RESTAURATION

Dar El Hossoun propose une cuisine marocaine et méditerranéenne, réalisée à partir de produits frais de saison issus de son potager. Vous avez la possibilité de prendre vos repas dans les salles à manger ou dans le jardin au bord de la piscine. Le soir, dîner au coin du feu, face aux jardins sublimes par un jeu de lumières multicolores offre un spectacle enchanteur.

L'EXPÉRIENCE

À l'hôtel, vous pouvez profiter des deux piscines, dont une est chauffée l'hiver, assister ou participer à une démonstration de cuisine, vous offrir une séance de hammam



traditionnel ou un soin au spa, ou encore, partir à la découverte des secrets du jardin....

L'hôtel propose aussi une visite, avec départ en calèche, de la médina du 13^{ème} siècle de Taroudant avec son souk, ses artisans, sa tannerie et les vestiges de ce qui a fait son histoire : les remparts, le Palais Salam, la kasbah, la place Assarag et ses conteurs...

Dar Al Hossoun est située en bordure d'un oued dont les abords rappellent les formations rocheuses particulières du Grand Canyon. Vous pouvez partir à leur découverte à vélo ou en excursion organisée par l'hôtel pour vivre la magie du soleil couchant et admirer le ciel étoilé au-dessus des canyons de Taroudant, en savourant un thé, un cocktail ou un dîner privé.

Une autre découverte à ne pas manquer est l'oasis de Tiout, une palmeraie de 13 hectares et plus de 20.000 palmiers, la plus septentrionale des oasis connues et la seule au nord de l'Anti-Atlas. Les paysages ont été préservés depuis plus de 2000 ans !

L'OFFRE

Séjour de deux nuits en chambre double en demi-pension à 3.200 DH avec cocktail de bienvenue et une remise de 20% sur les soins au SPA pendant le séjour.

Offre réservée aux lecteurs de FDM sur présentation du magazine, valable jusqu'au 30 septembre 2021. ♦

Dar al Hossoun - Garden Lodge & Spa - Taroudant.
 Information & réservation par téléphone : 05.28.85.34.76
 - 06 65 02 82 74 ou par mail daralhossoun@gmail.com
 - www.alhossoun.com



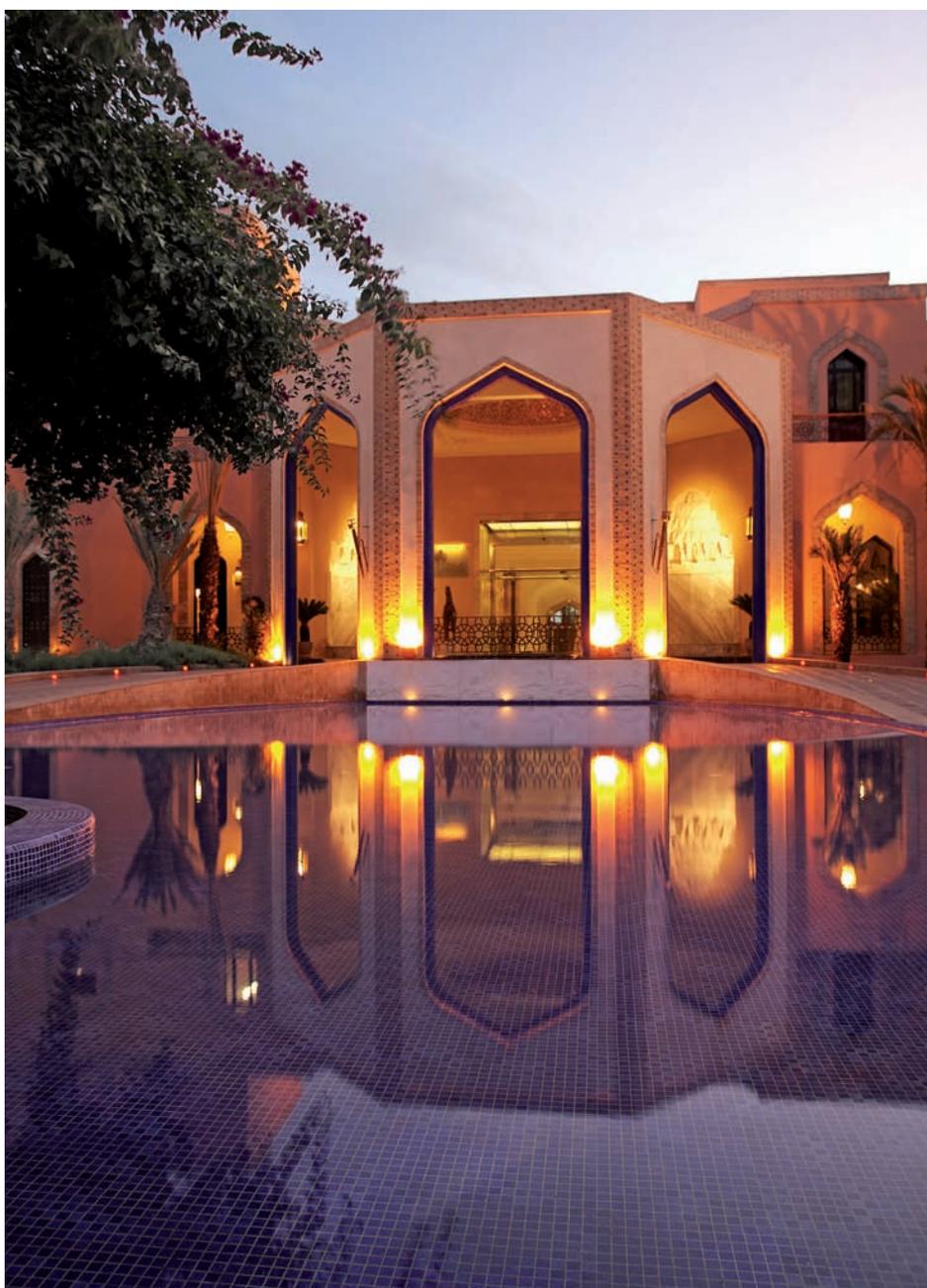
Es Saadi Marrakech Destination Palace

Situé dans un sublime parc au cœur du quartier de l'Hivernage, et à deux pas des remparts de la ville, le Palace Es Saadi pose toute sa splendeur au cœur d'un écrin luxuriant de 8 hectares. Visite guidée.

Es saadi est un lieu à part, intimement lié à l'incroyable histoire de la famille Bauchet qui a ouvert à Marrakech au début des années 50 le premier casino du Maroc, suivi plus tard par l'ouverture d'un hôtel où de nombreuses célébrités ont défilé, tels que Mike Jager, ou encore Joséphine Baker. Dirigé depuis 1966 par Élisabeth Bauchet-Bouhlal, la fille du fondateur, Es saadi est devenu un fleuron de l'hôtellerie de luxe. Le Palace Es Saadi fait ainsi partie des rares lieux privilégiés où le luxe et le raffinement "à la française" se marient subtilement à la tradition de l'hospitalité marocaine. Un endroit magique, où chacun se sent rapidement comme chez soi. L'architecture du Palace est en effet une invitation au voyage à travers ses 90 somptueuses suites, disposant toutes d'une terrasse donnant sur le parc et la chaîne de l'Atlas, et ses Villas de rêve imaginées par l'architecte Aziz Lamghari et ouvertes en 2007. Et à l'instar du Palace, les villas et les Ksars nichés dans le parc, ont été pensés dans un esprit architectural moderne saupoudré de références et de clins d'œil judicieusement dosés au Maroc et à l'Orient.

L'HÉBERGEMENT

Avec ses 90 suites aux incroyables proportions (100 à 160 m²) et aux multiples inspirations, le Palace Es saadi rend hommage à tous les orient et aux architectures contemporaines. Chaque suite, concentration de luxe et de raffinement, se veut onirique pour vous offrir un moment unique, à l'image du lieu. C'est le cas de la suite Deluxe au design italien au dernier étage qui offre une vue époustouflante sur l'Atlas ; l'Exécutif au charme authentique et aux détails précieux invite à une vue à 180° sur la ville et la piscine de l'hôtel ; la Suite supérieure d'angle à la décoration unique ou encore la Suite junior, intime et chaleureuse...



Tout dans le palace invite à une escale dans un cocon où tout n'est que luxe, beauté et sérénité. Et cerise sur le gâteau, un service Majordome et une conciergerie Clefs d'Or sont dédiés au service des suites pour exaucer vos moindres souhaits.

Les amateurs de lecture et d'art trouveront leur bonheur dans l'espace bibliothèque et sa jolie sélection de livres. Au 1^{er} étage du Palace, ce sont des expositions d'art, accessibles gratuitement, qui mettent à l'honneur la création marocaine.

Pour un séjour plus intimiste, direction les 10 villas, secrètement nichées dans les jardins du Palace. Coup de cœur pour la Villa Favorite qui reflète la splendeur des palais orientaux, la Villa Romaine et ses clins d'œil au faste de la Rome Antique, la Villa Persane toute de bleu vêtue, la Villa Mille et une Nuits, magique et majestueuse avec son jeu de lumière jaune et orangé ou encore la Villa Andalouse, habillée de couleurs chaudes. D'une superficie de 160 à 210 mètres, chaque Villa dispose de sa piscine privative et des services d'un majordome attiré.

Faisant face au Palace, 8 ksars se dressent. Ce sont des bâtisses d'inspiration ancestrale qui font la part belle à la culture berbère. Véritables cocons, ces ksars d'une superficie de 160 m² sont adaptés aux familles ou aux groupes d'amis. Les ksars offrent par ailleurs un accès direct à la piscine de 2.400 m².

LA GASTRONOMIE

Avec ses 5 restaurants aux univers différents, et dont les recettes sont préparées avec des produits frais et bios de la ferme familiale "Le Potager du Bled", le palace Es Saadi Marrakech propose une cuisine gastronomique aux influences marocaine et internationale.



La Cour des Lions

Ce restaurant gastronomique dont la carte a été élaborée avec la cheffe Fatéma Hal, revisite avec délicatesse les plats traditionnels oubliés de la cuisine marocaine.

Le restaurant Othello

Ce restaurant propose une cuisine vénitienne axée autour des produits de la mer.

Le restaurant Lagon & Jardin avec le Bar à Salades

Léger, bon et délicieux, c'est le concept de ce restaurant qui permet de constituer sa salade sur mesure en sélectionnant au buffet ses ingrédients préférés.

LE SPA DU PALACE

Ce lieu enchanteur, unique à Marrakech, par sa superficie (spa de 3.000 m² couvert et de 1000 m² de terrasse solarium) et sa

philosophie holistique, se déploie sur 3 étages autour d'un arbre centenaire. Le lieu baigné de lumière et entouré de nature est une invitation à la sérénité et au retour sur soi. Au plus près de la nature, certains massages sont d'ailleurs proposés dans les jardins, à l'ombre des palmiers, comme le massage Amma.

Dans le Spa, vous allez vivre une expérience holistique exclusive et luxueuse grâce à cette palette d'offres : Oriental Thermae®, Dior Institut, Hammams et massages Signatures. Coup de cœur pour le "Total Relaxation", un massage de 90 minutes qui vous plonge dans un état de sérénité et de zénitude extrême.

Les marques les plus pointues et les plus prestigieuses (La Sultane de Saba ; Micheline Arcier Aromathérapie ; Thali ; Phyto) sont utilisées dans le Spa. Au Dior Institut, la gamme des produits de soins Dior est bien évidemment privilégiée.

EXPÉRIENCES ET OFFRES SPA

Parcours d'hydrothérapie et nage à contre-courant
 Oriental Thermae®
 12 salles de soins (single et duo)
 Hammams marocains privés
 Cabine d'affusion
 Salon Phyto
 Barber shop
 Cabines de balnéothérapie
 Spa Suite (espace VIP)
 Salles de repos
 Musculation et cardio-training Technogym
 Power-Plate. ♦

Palace Es Saadi - Bd Al Qadissia, angle rue Ibrahim El Mazini, Hivernage, Marrakech.
 Tél. : 05.24.44.88.11 - www.essaadi.com





La nouvelle génération Mercedes-Benz Classe S

Encore plus luxueuse, confortable et moderne, la nouvelle Mercedes-Benz Classe S a atteint un niveau supérieur, le savoir-faire légendaire des ingénieurs et l'héritage artisanal rencontrant l'innovation numérique en prise avec l'avenir. En résumé, la nouvelle Mercedes-Benz Classe S est encore plus intelligente. Par exemple, grâce aux capteurs environnementaux améliorés, les systèmes de stationnement assistent encore mieux le conducteur pendant les manœuvres. La nouvelle Classe S inaugure également la deuxième génération de MBUX

[Mercedes-Benz User Experience]. Résultat : L'habitacle est encore plus numérique et intelligent. Design fin et ambiance lounge à l'intérieur, la nouvelle Classe S, encore plus silencieuse, s'apparente à un doux refuge entre la maison et le bureau, notamment avec ses dix programmes de massage différents. À son lancement, la nouvelle Classe S est proposée avec six cylindres en ligne en version essence et diesel dans différents niveaux de puissance. Un moteur V8 avec alerno-démarréur [ISG] intégré et réseau de bord 48 V sera disponible par la suite.



Hyundai i30 restylée

La nouvelle Hyundai i30 fait son entrée et dévoile un nouveau design et des équipements de connectivité avancés. À l'extérieur, des lignes précises et tendues, des surfaces riches et raffinées toujours inspirées de la nouvelle signature stylistique Sensuous Sportiness, un design à la fois original et aérodynamique lui conférant plus de caractère. À l'intérieur, confort, ergonomie

et habitabilité ainsi qu'une panoplie d'options high-tech rendant la conduite et la vie à bord plus agréable au quotidien. Disponible en Phantom Black, Polar White, Dark Night, Silky Bronze et en Sunset Red, la nouvelle Hyundai i30 est dotée d'un moteur Diesel 1,6 CRDi de 134 ch couplé au choix avec une boîte manuelle à 6 rapports ou une transmission automatique à double embrayage [DCT-7].

Un showroom automobile phygital

C'est le premier showroom automobile phygital (mix de physique et de digital) dans un Mall. Direction l'esplanade d'Anfa Place pour découvrir ce nouveau concept baptisé Experience Store et initié par le Groupe Fiat Chrysler Automobiles Morocco. Mais c'est phygital comment ? Même si quelques modèles sont exposés physiquement, l'immersion se fait dès

l'entrée du Store grâce à des bornes interactives où toutes les différentes versions de nos modèles préférés sont présentées. En parallèle à cette installation un peu futuriste, les prospects pourront conduire de nombreux véhicules grâce à la Réalité Virtuelle, et plusieurs actions de Gaming et d'animations sont mises à leur disposition tout au long de l'année.



Une nouvelle ère de modernité

Le nouveau SUV PEUGEOT 3008 débarque. Son nouveau design inspiré dessine les codes d'une nouvelle ère de modernité avec toujours plus d'élégance, une face avant redessinée, des nouveaux feux arrières Full LED, de nouvelles teintes de caisse ainsi qu'une inédite option "Black Pack" pour les clients les plus exigeants en termes de style. À bord de ce modèle stylé, les aides à la conduite de dernière génération viennent compléter

l'offre des technologies embarquées (régulateur de vitesse adaptatif avec fonction Stop and Go, aide au maintien de la position dans la voie de circulation, freinage automatique d'urgence de dernière génération et reconnaissance étendue des panneaux de signalisation). Icônes emblématiques du Power of Choice cher à la marque, deux motorisations hybrides rechargeables seront prochainement proposées sur le nouveau SUV PEUGEOT 3008.



Le Nouveau Ford Kuga élu "Car of the Year 2021"

Le Nouveau Ford Kuga vient d'être élu "Car Of the Year" au Maroc à l'issue de l'édition 2021 du COTY Morocco organisée par l'Association des Importateurs de Véhicules au Maroc (l'AIVAM). Le jury de cette année a salué dans le Nouveau Ford Kuga son design élégant, ses fonctionnalités, sa performance qui offre, à la fois, un raffinement exceptionnel dans la conduite et une autonomie extraordinaire, ainsi que l'ensemble des atouts qui confèrent aux passagers sécurité et confort. Le Nouveau Ford Kuga a réussi à passer haut la main au banc des essais statiques et dynamiques et a été le modèle le plus plébiscité par le jury de cette prestigieuse compétition.

Un constructeur engagé

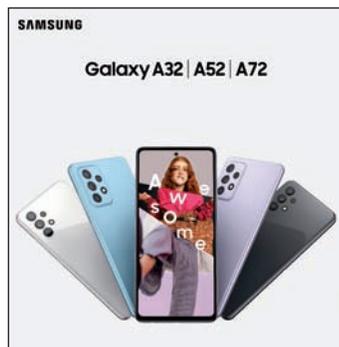
Volvo Cars se donne comme objectif de devenir un constructeur tout électrique d'ici 2030, consolidant par le même occasion son rang de leader sur le marché en forte croissance des voitures électriques haut de gamme. Et déjà à l'horizon 2025, la marque prévoit que 50% de ses ventes mondiales seront composées de véhicules tout électriques. Mais ce n'est pas tout. Volvo Cars axe également cette stratégie sur la vente en ligne ainsi que sur une offre consommateur à la fois complète, attractive et transparente sous l'égide de l'enseigne "Care by Volvo".



Le groupe Roca révolutionne son design

Roca se transforme et révèle son nouveau visage au boulevard Massira. Pour la première fois au Maroc, le showroom nouvelle génération propose au public les produits des trois grandes marques du groupe : Roca, Armani/Roca et Laufen, ainsi qu'un large éventail de nouveautés technologiques. L'innovation est perceptible

à tous les niveaux, depuis la façade en LED jusqu'au loft intérieur dédié aux professionnels en passant par un espace dédié aux personnes à mobilité réduite et un logiciel de conception 3D qui permet de créer la salle de bains idéale. Le showroom est réparti en trois zones distinctes symbolisées par les trois marques du groupe.



L'innovation accessible à tous

Samsung Galaxy A52 et A72 sont les derniers-nés de Samsung. Ses atouts ? Un appareil photo de qualité supérieure, un écran aux couleurs cristallines et un scrolling fluide. La série Galaxy A offre également de nouvelles fonctionnalités grâce à l'écosystème Samsung Galaxy, sans oublier ses fonctions standard élevés comme une autonomie de la batterie supérieure [durée de vie de deux jours] ou encore le Standard premium Galaxy [haut-parleurs stéréo et mémoire externe pouvant atteindre 1 To]. Le prix ? 3 490 DH pour Galaxy A52 et 4 749 DH pour Galaxy A72.

La bataille contre les caries

Colgate lance sa campagne digitale de sensibilisation autour de la santé bucco-dentaire baptisée "Commencer Fort, Rester Fort". À cette occasion, la marque organise une série de Master Class animées par des experts. L'objectif ? Informer sur les facteurs de risques essentiellement dus à un manque d'hygiène orale ou une alimentation riche en sucre. Selon une enquête nationale, la prévalence des caries concerne 92% des adultes de 35-44 ans, 87% des adolescents de 15 ans et 81% des enfants de 12 ans au Maroc.



Deux nouveaux timbres-poste

À l'occasion du 60^{ème} anniversaire des relations diplomatiques entre le Royaume du Maroc et la République Dominicaine, Barid Al-Maghrib et l'Institut Postal Dominicain émettent deux timbres-poste. Dessus, deux monuments du patrimoine architectural des deux pays : la Kasbah des Oudayas à Rabat et la façade du monument historique Alcázar de Colón à Saint Domingue.



La révolution en images



Le Reno5 d'OPPO débarque sur le marché marocain. Ses nouvelles fonctionnalités ? Des performances vidéo à la pointe de l'industrie comme IA Portrait Mixte, le premier effet vidéo à double exposition pour smartphone,

et AI Highlight Video, la première fonctionnalité du secteur à détecter automatiquement la lumière ambiante dans une scène et à améliorer la qualité de la vidéo en conséquence. Compact, élégant et innovant, Reno5 promet d'être une icône. Côté design, la marque le propose en deux couleurs révolutionnaires : le Starry Black et la "couleur en constante évolution" du Fantasy Silver [effet visuel qui peut faire ressortir des milliers de couleurs selon l'éclairage et le point de vue].

L'envolée de HUAWEI AppGallery

C'est un nouveau succès pour HUAWEI AppGallery, l'une des trois principales plateformes de distribution d'applications dans le monde. Elle a franchi plusieurs étapes clés de son développement, un an après avoir révélé les projets d'expansion de son écosystème mobile à l'occasion du Mobile World Congress 2020. La plateforme compte désormais 2,3 millions de développeurs enregistrés, soit +77% par rapport à l'an passé. En Afrique et au Moyen-Orient, le nombre de développeurs enregistrés a atteint plus de 45.000 au 31 décembre 2020. Au Maroc, la plateforme accueille actuellement les applications CIH Bank, Orange, Hesperess, Attijari Mobile, ou encore ONCF Trafic





Et de 10 !

La caméra 4K plein cadre FX6 de Sony Middle East & Africa figure désormais sur la liste des caméras approuvées par Netflix. Concrètement, elle rejoint les neuf autres caméras Sony qui figuraient sur la liste des caméras qui ont reçu l'approbation de Netflix pour être utilisées lors des tournages de ses productions.



Tawssil, la solution Cash Plus

Cash Plus propose un nouveau service via sa marque Tawssil : l'envoi de courriers et de colis entre particuliers dans tout le Maroc, mais aussi à l'étranger. Ce nouveau service de livraison de Tawssil fonctionne de relais à relais Pickup. Grâce à cette offre éco-citoyenne, durable et économique, les particuliers pourront expédier et recevoir leurs colis. S'agissant de l'envoi et de la réception de colis à l'étranger, Cash Plus a signé des partenariats avec des enseignes internationales telles que DHL Express et Aramex.

Un gage d'engagement

Dolidol, leader de la literie et de l'ameublement au Maroc, obtient la certification ISO 45001 version 2018 qui est synonyme de réduction du risque de dommages portés à la santé, ainsi que de la survenance d'accidents au travail. Remise après un audit complet, la norme ISO 45001 porte sur



l'ensemble des activités de Dolidol sur son site industriel de Dar Bouazza, la plus grande usine du genre en Afrique. En d'autres termes, la marque confirme son engagement citoyen et responsable.



Des biscuits à croquer !

Be! est la nouvelle marque de biscuiterie au Maroc. Lancée par Anouar Invest, Be! bouscule les pratiques traditionnelles de la biscuiterie dans le royaume, avec une gamme de produits inédits, innovants, et conforme aux standards internationaux en terme d'emballage et qualités intrinsèques. Et pour être accessible au plus grand nombre, Be! mise aussi sur le prix. Ses produits sont vendus entre 1 et 2 dirhams.



La nouvelle adresse d'affaires

Du haut de ses huit étages, la Tour Jasmin est la nouvelle adresse d'affaires au cœur de Casa Anfa, à proximité de Casablanca Finance City (CFC). Habillée d'un garde-corps dont le motif est inspiré du Jasmin, la Tour Jasmin vient d'accueillir son premier locataire : le groupe Manpower. D'autres entreprises ont également fait confiance à Yasmine Immobilier en choisissant la Tour Jasmin comme siège, notamment des multinationales opérant en Afrique.

Tendance même au bureau

KITEA lance sa nouvelle collection de mobilier professionnel. Une sélection de gammes complètes aux finitions raffinées et aux matériaux de haute qualité ainsi qu'un très large choix de mobilier pour tous les types de bureau. A l'ère de la pandémie de Covid-19, poussant au télétravail, KITEA propose aussi une large gamme de bureaux de maison alliant robustesse et élégance.



L'ère de la digitalisation

Fruit de l'expérience et de l'expertise de Disty Technologies, le portail www.disty.ma est développé avec les dernières technologies du E-commerce et possède une ouverture native vers les réseaux sociaux. L'interfaçage de cette nouvelle plateforme avec l'outil de gestion de l'entreprise (ERP Microsoft Navision) a nécessité l'expertise de deux sociétés de services spécialisées et une gestion de projet rigoureuse qui a pu faire aboutir le projet en 9 mois seulement.



carnet d'adresses

AZUELOS

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

CARTIER

Place des Nations Unies, Casablanca.
Tél. : 05.22.43.12.12

CHABI CHIC

322, Zone Industrielle Sidi Ghanem
Marrakech.
Tél. : 05.24.38.15.46

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

LOUIS VUITTON

Bd de l'Océan Atlantique,
Aïn Diab, Casablanca.
Tél. : 05.22.79.00.40

MASSIMO DUTTI

18, Bd Massira Al Khadra, Casablanca.
Tél. : 05.22.39.32.95

UTEROÛE

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



MAX MARA

4, rue Aïn Harrouda, Casablanca.
Tél. : 05.22.36.57.52

ZARA

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

ZYNE

4, rue Aïn Harrouda, Casablanca.
Tél. : 05.22.36.57.52

STYLISTES

HIND LAMTIRI

Tél. : 06.61.34.32.60

MERIEB BELKHAYAT

Tél. : 06.61.13.90.63

NISRINE EZZAKI BAKKALI

Tél. : 06.17.70.20.83 / 06.61.06.46.49

SIHAM EL HABTI

Tél. : 06.61.63.30.11

HOUDA LARINI

Tél. : 06.61.41.46.36

HALIMA CHAMI

Tél. : 06.61.67.57.09

KACEM SAHL

Tél. : 06.60.64.18.84

NAJIA BENJELLOUN

Tél. : 06.61.52.92.12

SAMIRA MHAIDI KNOUZ

Tél. : 06.63.01.52.89

IMANE TADLAOUI FAOUZ

Tél. : 06.61.07.33.19

AMAL BELCAID

Tél. : 06.61.15.37.01

HADIA BERRADA BENJELLOUN

Tél. : 06.61.16.78.01

NADIA BOUTALEB

Tél. : 06.03.92.55.52

ZINEB LYOUBI IDRISSE

Tél. : 06.61.63.19.96

SAFAE IBRAHIMI

Tél. : 06.61.38.32.80

MOUNIA AMOURI

Tél. : 06.61.34.70.50

IMANE OCHAN FKIH

Tél. : 06.66.18.93.51

SALMA DEBBAGH

Tél. : 06.61.34.36.14

GHITA ESSAKALLI

Tél. : 06.61.08.77.85

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 : _____