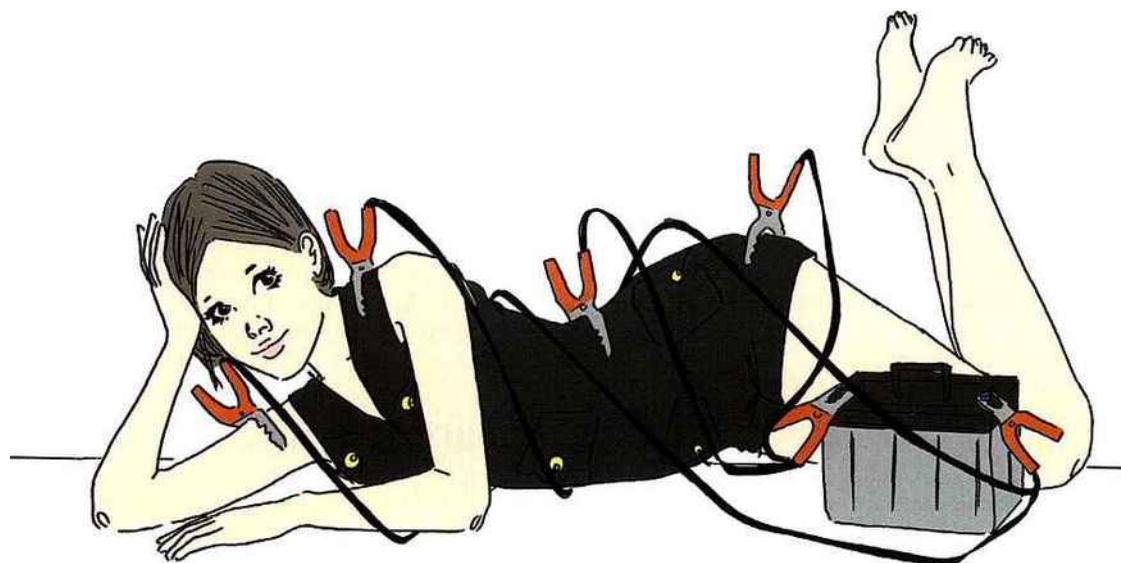




opinion

PAR Béatrice Massenel ILLUSTRATION Sophie Bournom



JE M'ÉLECTRO-STIMULE ET J'AIME ÇA

EN CETTE RENTRÉE, LASSE DES NOUVEAUX SPORTS TENDANCE, JE ME SUIS LAISSÉE TENTER PAR L'ÉLECTROSTIMULATION VERSION 2015, PENSANT, COMME DANS LES PUBS DE TÉLÉCHAT, MINCIR ET ME MUSCLER SANS AUCUN EFFORT. EN FAIT, CE N'EST PAS TOUT À FAIT AUSSI COOL MAIS PLUS EFFICACE...

je ne sais pas vous mais moi, en vacances, je dors, je nage, je marche, je me détends, et j'en profite à fond : apéros, pousse-café, glaces, spécialités locales, dîners chez les copains... Septembre est toujours pour moi un « septembre noir » puisque je reviens avec trois kilos de plus qu'avant mon départ, le moral dans les chaussettes et le compte en banque dans le rouge. Non contente d'avoir dépensé deux fois plus que prévu, je dois renouveler ma



garde-robe de la tête aux pieds puisque je ne rentre plus dans rien. Pire, ma voisine du dessous, qui était ma meilleure alliée pour gémir sur nos bourrelets et l'augmentation incompréhensible de notre cellulite (due très certainement à un dérèglement hormonal) m'a claironné, triomphante sur le trottoir, qu'elle avait perdu 4 kilos depuis juin! Et cette grande mythomane de m'expliquer que grâce à dix paires d'électrodes positionnées un peu partout sur son corps dodu, elle fait en vingt minutes l'équivalent de quatre heures de sport. J'ai répliqué que, avec tous ces fils, elle allait mourir électrocutée, et je l'ai plantée là.

EN TENUE DE KAMIKAZE BRANCHÉE SUR DU 220 VOLTS

De retour à la maison, je me suis ruée sur mon ordinateur à la recherche de cette pub mythique, d'il y a vingt ans, où Lova Moor (ex-danseuse du Crazy Horse) déambule dans son appartement, le ventre criblé de patchs électrifiés, et interpelle le téléspectateur: « Vous savez ce que je suis en train de faire en ce moment? » Ridicule. N'empêche que deux minutes après, je prenais rendez-vous pour un essai gratuit avec la Rolls des machines d'électrostimulation: la Miha Bodytec. Technologie allemande (comme pour les voitures, ça doit être du solide) et impossible de s'électrocuter puisqu'un coach accompagne chaque séance.

Premier bon point: je n'ai besoin de rien, sauf d'une paire de baskets. Deuxième bon point: on peut pratiquer chez soi ou dans des centres, par petits groupes. Troisième bon point: pas de limite d'âge et peu importe sa condition physique. Si les sportifs de haut niveau l'utilisent dans leur programme d'entraînement, les kinés et médecins pour soulager les douleurs ou rééduquer leurs patients, une petite grosse lambda peut bien en faire pour mincir et se tonifier.

J'imaginai qu'on allait m'installer dans une pièce à l'ambiance tamisée et que, mollement étendue sur un canapé confortable, je regarderais la télé pendant que les électrodes stimuleraient le peu de muscles qui me restent. Le tout sous le regard bienveillant d'une coach qui veillerait à ce que tout se passe bien, pour que, vingt minutes plus tard, je retourne au bureau, svelte et reposée. Mais ça ne s'est pas tout à fait passé comme ça...

La gentille coach qui m'accueille me donne un tee-shirt noir et un cuissard à enfiler (en me demandant d'enlever mes sous-vêtements), puis me passe un gilet, préalablement humidifié, truffé d'électrodes, une ceinture pareillement équipée sur les fesses, et des sangles pour les bras et les cuisses. J'ai l'impression d'être un kamikaze. Les dix paires d'électrodes sont reliées à un pupitre dont chaque bouton permet

de régler individuellement l'intensité des décharges envoyées en simultanément à huit groupes de muscles différents: cuisses, abdominaux, pectoraux, dorsaux, fessiers, haut du dos, lombaires et bras.

DOPÉE, COURBATUREE ET MÉTAMORPHOSÉE

La coach allume tout le bazar et me demande de prendre différentes positions (fentes, flexions, extensions, gainage) pour décupler l'effet de l'électrostimulation. En gros, je dois tenir jusqu'à ma limite de tolérance à la douleur, puis j'ai cinq secondes de récup' avant d'enchaîner sur une autre. Bizarrement, les décharges ne me font pas le même effet selon les muscles qu'elles sollicitent. Je sens à peine un picotement sur le bras droit, tandis que les décharges sur le gauche me provoquent des fourmillements assez désagréables. La coach m'explique que, comme je suis droitère, mon bras gauche est plus faible.

Au bout de vingt minutes, je suis en nage, comme si je venais de courir un marathon, mais je me sens « dopée ». Bonne vendeuse, la coach me jure que si je m'astreins à deux séances hebdomadaires pendant un mois, puis une seule les huit semaines suivantes, je peux perdre 4 kilos, 9 % de graisse corporelle, 6,5 cm de tour de taille, 2 cm de tour de bras et un peu moins de tour de cuisse. C'est décidé, je m'inscris pour dix séances supplémentaires, je lâche un chèque de 350 euros et oublie de demander s'il y a des effets secondaires. Eh oui! il y en a: des courbatures XXL. Pendant quatre jours, impossible de m'asseoir, monter ou descendre un escalier, porter un sac ou me baisser sans grimacer de douleur...

Dès la deuxième séance, je me sens plus tonique, enfin moins molle... La coach m'apprend à me servir de son avatar. Sur l'écran de mon pupitre, un personnage virtuel me fait faire les exercices, me guide pour que je puisse personnaliser mon programme en fonction de mes objectifs, corrige mes positions. Je découvre aussi le programme de récupération et de relaxation pour favoriser la circulation sanguine et la régénération des muscles en éliminant les toxines et améliorant l'apport en oxygène. Quatre séances plus tard, je me tiens beaucoup plus droite, j'ai vraiment perdu du ventre, mes bras et mes cuisses ne ressemblent presque plus à de la gelée...

Le seul hic, c'est que ma fille et ses amis sont tombés sur le dépliant que j'avais laissé sur la table du salon. Avec force schémas, on y explique comment le Miha Bodytec peut rééduquer le plancher pelvien après un accouchement, agir contre les fuites urinaires, les varices et même les hémorroïdes! Je n'ai pas fini d'en entendre parler...