



FEMINA  
Ecole: vivement  
l'horaire continu

télétop  
Ses nouvelles grilles  
et ses jeux

**MODE** MBT: la chaussure au look orthopédique issue de l'EPFZ a des ambitions lifestyle!

# Marcher comme un Massai et contre la cellulite

Catherine Riva

Le modèle a beau s'appeler «sandale», il faut vraiment faire preuve d'imagination pour lui trouver des points communs avec une sandalette. La faute à cette semelle: monumentale, mammouth, abominablement proéminente.

Même si j'ai choisi la version noire («la plus discrète»), a assuré la vendeuse, qui m'ajuste maintenant les brides bien serrées sur le dessus du pied avant de lâcher un «Parfait! émerveillé», je scrute la chose d'un air sceptique. De mémoire, j'ai rarement vu chaussure aussi moche.

## Deux millions d'adeptes

Pourtant, ces souliers dont le look hésite entre orthopédie et surnaturel conquièrent toujours plus d'adeptes – ils seraient quelque deux millions de par le monde. Leur nom: MBT, pour Massai Barefoot Technology. Leur principe: restituer la «sensation du sol naturel sous les pieds nus», histoire de permettre à l'homme civilisé de déambuler avec l'élégance et la fierté d'un guerrier massai, tout en soulageant son squelette, ses articulations, sa musculature et ses tendons des chocs et des secousses qu'il lui inflige lorsqu'il évolue chaussé «standard» sur les revêtements durs de son environnement bétonné. Les MBT sont en fait des «antichaussures», mises au point il y a une dizaine d'années par Klaus Müller, ingénieur EPFZ, pour soulager les douleurs articulaires et dorsales.

## Chic! Je chaloupe

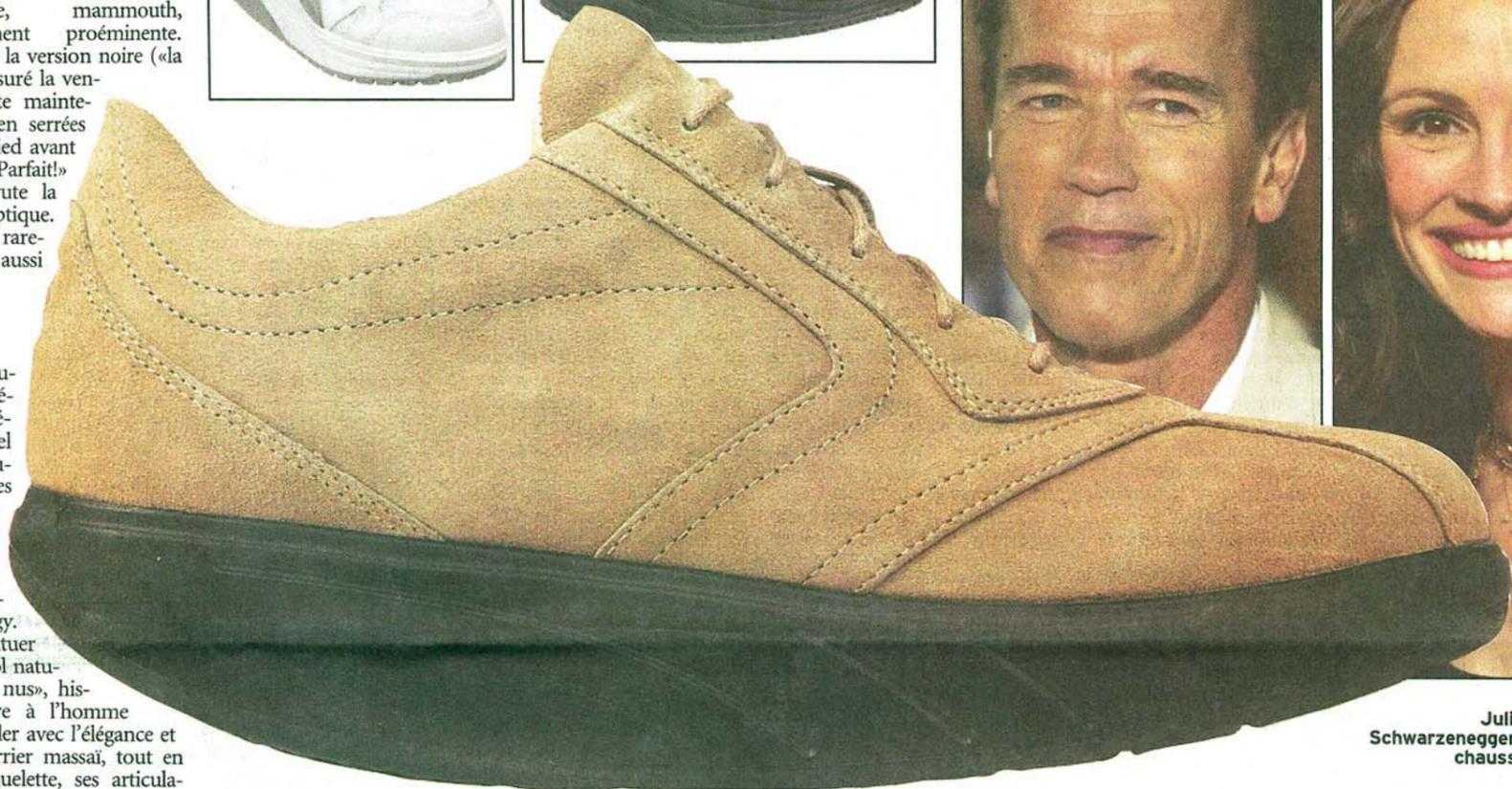
«Les Massais marchent sur des sols naturels et irréguliers, qui nécessitent de la part du pied une adaptation et un effort à chaque pas», explique Markus Walt, directeur de MBT à Roggwil (TG). Les chaussures MBT obligent ceux qui les portent à produire ce même effort. Comme lorsque vous marchez pieds nus sur le sable: c'est doux, agréable, mais fatigant.»

**«Les premiers temps, ne les portez pas plus d'une heure par jour. Vous verrez, vous aurez des courbatures»**

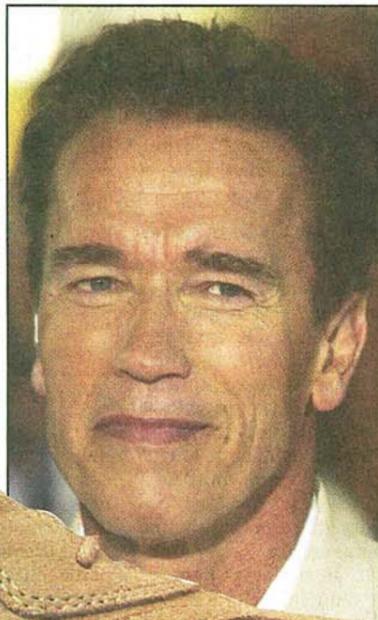
Une vendeuse de MBT

model sur un sol très tendre... Pas mal du tout!

«Les premiers temps, ne les portez pas plus d'une heure par jour, souligne la vendeuse. Vous verrez, vous aurez des courbatures.» Vrai aussi: après une



Gamma/AP



**HOLLYWOODIEN**  
Julia Roberts et Arnold Schwarzenegger sont des fans de la chaussure MBT de l'EPFZ.

Je me mets debout, je vacille sur la semelle arrondie avant de trouver mon équilibre, et je fais quelques pas sous l'œil attentif de la vendeuse. Première impression: en MBT, on est obligé de rouler le pied de l'arrière vers l'avant si l'on ne veut pas se casser la figure. Si bien qu'automatiquement, pour maintenir l'équilibre, le buste et la tête se redressent, les épaules reculent, le ventre se rétracte, la démarche devient chaloupée. D'où l'impression inattendue de marcher tout à coup comme un top

heure en MBT (portées chez moi uniquement, je l'avoue, à l'abri des regards), je me retrouve les pieds et les mollets en compote, avec des courbatures qui remontent jusque sous les omoplates. «Excellent! affirme Markus Walt. Cela prouve bien que les MBT sont plus que des chaussures: de véritables engins d'entraînement, que l'on finit par porter toute la journée!»

Des engins dont les bénéfices ont été documentés dans une série d'études: musculature renforcée, disparition des douleurs dorsales et articulaires, amélioration nette en cas de problèmes veineux, guérison plus rapide en cas de blessure... Si bien que, depuis des années déjà, médecins et physiothérapeutes recommandent à leurs clients d'en porter. Qui, dans un nombre écrasant de cas, finissent par ne marcher qu'en MBT.

## Chaussures anticellulite?

L'an dernier, la carrière des grosses semelles rondes a cessé d'être seulement

thérapeutique pour prendre une tangente lifestyle, suite à un article paru dans la presse britannique, où une journaliste affirmait qu'en portant des MBT durant quatre semaines elle avait vu fondre sa cellulite. La déclaration a provoqué de part et d'autre de l'Atlantique une véritable ruée. Et, aujourd'hui, même des stars hollywoodiennes s'affichent avec des MBT. Julia Roberts et Arnold Schwarzenegger, par exemple, sont des fans.

## Des exercices qui vont avec les pompes

L'antichaussure profite évidemment de cette publicité – surtout depuis qu'une première étude est venue confirmer l'effet bénéfique sur la cellulite. «Toujours plus de personnes s'offrent des MBT sans indication médicale, affirme Markus Walt. Elles réalisent que le port de ces chaussures leur donne une allure plus assurée, plus élégante, tout en améliorant leur condition physique et leur bien-être. Près de 90% de nos

clients s'achètent une seconde paire.» A MBT, on souhaite également prendre en marche la vague du «walking» qui n'en finit pas de drainer de nouveaux adeptes. L'entreprise a ainsi développé quelque deux cents exercices de «Masai walking» pour «exploiter à fond tout le potentiel des MBT». Pour l'instant, les cours ne sont proposés qu'en Suisse alémanique, «mais nous sommes en train de former des instructeurs en Suisse romande également», assure Markus Walt.

Reste pour les MBT à surmonter leur principal handicap pour être diffusées en masse: leur look. La prochaine collection, qui devrait être mise sur le marché cet automne, a donc été confiée à deux designers venus d'Autriche et d'Italie. Objectifs: diminuer la visibilité de la semelle, améliorer les lignes sur le dessus du pied. Et convaincre un maximum de civilisés urbains de réveiller par les pieds le Massai qui sommeille en eux.

Renseignements et adresses des distributeurs: [www.mbt-info.com](http://www.mbt-info.com)