

Forme

FAITES LE PLEIN
DE FRUITS ET LEGUMES

Pour bien fonctionner, les globules blancs, qui nous défendent contre les microbes, ont besoin d'apports optimaux en plusieurs nutriments : vitamines A, C et E, cuivre, sélénium, zinc...

Pour être certain d'apporter à votre système immunitaire tous ces nutriments essentiels, inutile de transformer vos courses en casse-tête mathématique.

Habituez-vous à manger différents fruits et légumes chaque jour. Les fruits et légumes très colorés, par exemple, sont riches en provitamine A (carottes, épinards, haricots verts...) et les fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes...) en vitamine E. On trouve du cuivre dans les légumes secs (pois, lentilles, haricots secs...) et les fruits secs (abricot, pruneau...), du sélénium, encore dans les légumes secs (lentilles...), et les légumes tels que le chou blanc... Pour ne pas vous lasser, alternez les préparations : crues, cuites, en purées, compotes, soupes...



Le plat

Choux aux épinards



Préparation 15 min, cuisson 50 min, pour 4 personnes

Pour la pâte : 1/4 l d'eau, 50 g de beurre, 1 pincée de sel, 150 g de farine, 30 g de maïzena, 6 œufs.
Pour la farce : 1 1/2 kg d'épinards, 60 g de beurre, 3 cuil. à soupe de farine, 200 g de poulet cuit, 3 cuil. à soupe de sauce de tabasco, 2 œufs durs.

Portez l'eau additionnée de beurre et du sel à ébullition dans une casserole. Retirez du feu. Versez la farine et la maïzena dans le liquide bouillant et battez en une pâte lisse. Remettez la casserole sur le feu et continuez à battre la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une masse qui se détache de la casserole. Retirez la casserole du feu, introduisez les œufs un à un et continuez à battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse et brillante. Laissez refroidir la pâte puis ajoutez-y la poudre à lever. Disposez des noix de pâte sur un lèche-frite graissé et fariné. Glissez le tout dans un four préchauffé à 200° C et laissez cuire pendant 30 min. N'ouvrez pas la porte du four pendant les 15 premières minutes de cuisson pour éviter que la pâte ne retombe. Retirez les choux du four, coupez un chapeau et laissez refroidir. Nettoyez les épinards, faites-les étuver pendant 5 min dans 1/2 tasse d'eau. Laissez égoutter et recueillir le jus de cuisson. Faites chauffer le beurre, introduisez-y la farine en tournant et allongez avec le jus de cuisson des épinards. Portez à ébullition en battant au fouet. Incorporez les épinards hachés dans cette sauce. Coupez le poulet en lanières. Introduisez-le dans les épinards et relevez de sauce de tabasco et de muscade. Remplissez les choux avec cette préparation. Couvrez avec le chapeau, garnissez à volonté de rondelles d'œuf dur et servez.

Le gâteau

Crêpes à l'eau
de rose

Ingrédients pour 24 crêpes :
20 cl de crème fraîche liquide, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de rose, 1 cuillerée à soupe d'huile, 30 cl de lait, 250 g de farine, 1/2 cuillerée à café de sel, 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, 3 œufs, sucre glace

Préparation :

Repos : 1 heure

Verser la crème dans un petit saladier. Ajouter l'eau de rose et l'huile, puis fouetter juste pour émulsionner (la matière grasse fixant ainsi l'arôme d'eau de rose).

Compléter avec le lait et délayer.

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre, puis creuser un puits. Y casser les œufs.

Travailler peu à peu en délayant avec le mélange à l'eau de rose versé en mince filet, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et fluide (si la pâte est trop épaisse, ajouter un demi-verre d'eau). Laisser reposer 1 heure.

Préparer les crêpes : faire chauffer la poêle, la graisser (par exemple avec une demi-pomme de terre épluchée, piquée au bout d'une fourchette côté rond et trempée dans l'huile), puis verser une petite louche de pâte. Incliner la poêle dans tous les sens pour que la pâte puisse bien se répartir.

Faire cuire 1 minute environ sur la première face, jusqu'à ce que de petites cloques se soulèvent, puis retourner la crêpe et laisser cuire 30 secondes à peine sur la deuxième face.

Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte, sans oublier de graisser la poêle à chaque fois.

Disposer les crêpes au fur et à mesure sur un plat de service en les pliant en éventails, de manière à former un bouquet.

Les saupoudrer de sucre glace.

Servir les crêpes tièdes ou froides.

Note : pour accentuer le parfum de rose, vous pouvez saupoudrer les crêpes de sucre à la rose. Pour ce faire, mettre, quelques jours à l'avance, des boutons de rose séchés dans un bocal de sucre en poudre.

Le marché de l'esthétique en Algérie

Les individus ont de plus en plus recours au marché de l'esthétique afin de se conformer aux nouveaux critères de beauté et comme le marché grandit, ces pratiques se mondialisent. La société algérienne n'est pas en reste côté évolution du marché de l'esthétique... L'Algérie connaît depuis quelques années un plus grand intérêt pour tout ce qui se rapporte à l'esthétique corporelle et un large essor de ce domaine en résulte.

Cosmétiques : un marché encourageant

En effet, le pays se révèle très porteur dans le secteur de la cosmétique. "Ce marché est très prometteur (...). La fréquence d'achat est d'environ 72%", nous a confié Chekri Nacéra, directrice de Zohara Parfums et Cosmétique-Algérie.

Une frénésie venue d'ailleurs...

En parallèle, la chirurgie esthétique fait aussi son petit bout de chemin sur le marché national. On la disait taboue à cause des valeurs religieuses, culturelles et sociales, elle se révèle plus ou moins bien acceptée, pratiquée et même à la mode et se découvre un marché à fort potentiel.

L'avenir de ce dernier marché semble fort encourageant. Nous assistons, en effet, à une libéralisation des esprits, qui gomme les tabous du passé et vivent de plus en plus sur des modèles occidentaux. Ce dernier comportement fortement influencé par le mode de vie urbain et les innombrables paraboles qui poussent tels des champignons sur les toits d'Alger, toutes, ou du moins en grande majorité, orientées en direction des canaux européens. Ainsi, du fait de cette ouverture sur une autre société, le mode de vie des Algériens évolue et dans un certain sens leur mentalité aussi.

Cependant, nous mettrons un bémol à cet argument et nuancerons notre propos dans le sens où les Algériens ne sont pas tous prêts à ces changements qui ne sont pas tout à fait en accord avec leurs traditions, les plus conservateurs rejetant toute forme d'occidentalisation.

Reconnaissons que des pratiques telles que la chirurgie esthétique sont antagonistes aux traditions arabes. Cependant, il reste tout de même important à souligner que dans la culture ancestrale arabe, la chirurgie était très évoluée. Nous retrouvons même de nos jours des traces de manuscrits parlant d'un ancêtre de la chirurgie reconstructrice à son stade le plus primitif. De plus, il n'est nullement besoin de rappeler la légendaire coquetterie des Algériennes, Orientales usant de khôl, d'ambre, d'henné et mille et une cosmétiques traditionnelles pour parfaire leur

charme. Quand les Algériens et les Algériennes découvrent donc la magie et les prodiges quasi miraculeux de la chirurgie esthétique venue d'ailleurs, un réel enthousiasme est alors palpable et les conséquences, à savoir une ouverture de ce nouveau marché, se font sentir sans trop tarder. Le D^r Mohamed Oughanem témoigne : "Il existe un engouement certain pour ce type de médecine. La demande sera de plus en plus forte dans les années à venir."

Chirurgie esthétique : un marché naissant

En ce qui concerne la demande algérienne en matière de chirurgie esthétique, la liposuction accapare la première marche du podium et la rhinoplastie, c'est-à-dire la correction des imperfections au niveau du nez, lui succède, les blépharoplasties (opération au niveau des paupières supérieures ou inférieures), les lifting et l'abdominoplastie viennent successivement en troisième, quatrième ou cinquième position, d'après les affirmations que soutient le D^r Bendissari, un des cinq ou six meilleurs spécialistes en chirurgie esthétique à Alger.

La demande est variée et en persistante augmentation sans doute également motivée par des prix alléchants et défiant toute concurrence.

En effet, "les interventions coûtent 15 fois moins cher qu'en France et deux fois moins qu'en Tunisie", assure encore une fois le Dr Bendissari.

Par exemple, une liposuction coûte entre 10 000 et 100 000 DA, selon le volume de la masse de graisses à aspirer, ou encore 180 000 à 200 000 DA (2 000 euros) pour un lifting au lieu de 6 000 euros en France... Les chiffres parlent d'eux-mêmes !

Pour ceux qui n'osent pas franchir le pas de l'acte chirurgical, pas de problème les injections de Botox sont à seulement 20 000 DA (200 euros), pour un effet qui dure six mois ! Mais il serait aussi important de souligner que bien que la majorité des clients (ou peut-être patients...) on hésite encore !) viennent des grandes villes (principalement Oran et Alger), une partie de la demande vient aussi de l'intérieur du pays (Djelfa, Sétif, El

Wued...). Les principales intéressées sont généralement des femmes qui travaillent et pas nécessairement riches, soulignera le D^r Bendissari. Les hommes sont aussi demandeurs même s'ils sont très minoritaires ; leurs consultations portent surtout sur les problèmes de calvitie, les implants de cheveux les intéressant particulièrement.

Les habitants du pays de la chirurgie esthétique naissante n'ont désormais plus aucune raison de se déplacer en Europe afin d'avoir recours aux opérations de chirurgie plastique.

Reste tout de même que les spécialistes en chirurgie esthétique sont rares en Algérie et que les prix, bien qu'inférieurs à ceux pratiqués en Europe, restent élevés pour la majorité des Algériens. Ces derniers restent encore assez traditionalistes et rattachés à une certaine culture, des mœurs solidement ancrées dans les mentalités, tout cela malgré un réel mais superficiel changement des modes de vie et des esprits.

Pour ainsi reprendre la phrase d'une vieille dame de 70 ans, Naziha, que nous avons interrogée sur son avis à propos du développement de la chirurgie esthétique en Algérie : "Même si vous voyez tous les jeunes d'aujourd'hui parler français et anglais couramment, qu'ils portent les derniers jeans à la mode, qu'ils écoutent les chansons de là-bas, ils restent et resteront toujours, au fond, sensibles à leurs mœurs ancestrales... C'est comme une pierre qui est emportée par la mer, même si elle revient un an plus tard, plus lisse sous forme de galet, elle restera une pierre dont la matière est une roche."

Les dires de Naziha nous ont beaucoup interloqués et marqués du fait de leur simplicité et de leur éloquence. Ils nous amèneraient même à un autre débat où l'on se demanderait si une société peut réellement changer au gré des influences socio-économiques et des civilisations voisines.

Nous pouvons, cependant, affirmer que nous appartenons résolument à une société de consommation en constante mutation, et le fait de veiller sur son bien-être, et son apparence physique est devenu un fait de société dont on ne se cache plus et cette nouvelle conception de la beauté s'installe dans presque toutes les sociétés du monde en passant par celles dites aux traditions les plus rigides.

Yousra Miloudi