

RAMADAN

Fais pas ci, fais pas ça

Autres habitudes, autres réflexes ! Le mois de Ramadan chamboule notre rythme de vie à plus d'un titre. Pendant que les uns renoncent aux rituels gestes du matin comme se brosser les dents, se mettre un déodorant ou se maquiller, d'autres continuent à adopter les mêmes habitudes qui leur procurent bien-être et fraîcheur. Les séances de sport et de footing sont réaménagées en fin de journée ou en soirée, canicule oblige ! Quant aux plages, elles se sont vidées de leurs parasols à l'exception de quelques inconditionnels qui font de la résistance.

• L'hygiène d'abord

Lilia (34 ans), fonctionnaire, est restée fidèle à ses habitudes d'avant-ramadan. A l'exception du fait qu'elle se réveille aux aurores pour l'incontournable shour, elle adopte les mêmes gestes avant de se rendre au boulot.

Dans sa salle de bain, face à son miroir, elle s'est coiffée, maquillée et aspergée d'eau de toilette.

«Pour moi, il est impensable de sortir le matin sans m'être brossée les dents ou mis un déodorant. Je ne m'imaginerai pas une seconde parler aux gens en dégageant une haleine fétide. J'observe le jeûne tout en restant propre et coquette», confie-t-elle.

• Activité physique, oui, mais...

Pas évident de poursuivre une activité physique lorsqu'on a rien dans le ventre et que le thermomètre flirte avec les 40°. En temps normal, la forêt de Bouchaoui regorge de centaines de «joggeurs». Si certains ont décidé de mettre leur corps au repos en s'accordant un mois de relâche, d'autres ont trouvé un compromis pour concilier jeûne et footing tout en évitant ainsi de se retrouver «rouillé» après le Ramadan. Ils ont réaménagé leurs séances de footing en fin de journée, juste avant l'heure du f'tour. «Je fais mon jogging à Bouchaoui vers 17h30, sans trop forcer»,



Photo : DR

nous dira un mordu de sport. «Ma séance terminée, j'ai tout juste le temps de rentrer prendre une douche et de passer à table. Ainsi, pas de risque pour ma santé puisque je récupère juste après.» Par ailleurs, alors que certaines salles de sport ont fermé leurs portes durant ce mois particulier, d'autres ont réadapté leurs horaires en ouvrant en soirée, après le f'tour.

• Chez le dentiste

Du côté des dentistes, les avis sont mitigés. Alors que certains n'ouvrent qu'en soirée à cause du manque de patients, d'autres continuent à afficher les mêmes horaires comme ce dentiste de la rue Didouche-Mourad. «Ma salle d'attente est toujours aussi bondée de monde. Mes malades continuent à poursuivre leurs soins le plus normalement du monde», assure-t-il.

• Le ciel, le soleil et la mer

C'est connu, nos plages se vident brusquement lorsque le Ramadan pointe le bout du nez. Si pour la plupart des jeûneurs baignade et «siyam» ne font pas bon ménage, d'autres continuent à profiter des bienfaits de la mer avec le sentiment d'avoir la plage pour eux, tous seuls.

«Nous emmenons nos enfants à la plage pour profiter des derniers instants de vacances avant la rentrée. Une belle façon de tuer le temps sans le rush habi-

tuel», nous lance un couple rencontré sur une plage du littoral.

Et d'ajouter : «Se baigner ne nous empêche nullement d'observer le jeûne, nous prenons juste le soin de nous abriter sous le soleil pour éviter la déshydratation.»

Les non-concernés

Comment gérer ce mois pas comme les autres lorsqu'on n'observe pas le jeûne ? Souffrant de crises d'angoisse doublée de dépression, Nabila (28 ans) suit un traitement médical nécessitant plusieurs prises par jour.

Ne souhaitant pas en parler autour d'elle, à l'exception de son premier cercle familial, elle a adopté sa propre stratégie.

«Je fais comme si je faisais Ramadan, prétextant même avoir soif. Cela m'évite d'avoir à expliquer que je suis malade», avoue-t-elle.

Pour Hamid, un jeune designer exerçant dans le domaine de la communication, jeûner est une affaire

personnelle. «Je ne me sens pas concerné par le Ramadan mais je fais de sorte à ne pas heurter la sensibilité des autres. Les gens n'acceptent pas la différence. Ils vous jugent et vous condamnent, alors j'évite de fumer ou de me nourrir devant les collègues par exemple», nous révèle-t-il.

En mission à Alger, Pierre, Canadien (45 ans), regrette le fait que la capitale n'offre aucun lieu de restauration pour les personnes qui ne sont pas de confession musulmane. «J'ai eu l'occasion de me déplacer durant le Ramadan dans d'autres pays musulmans comme la Turquie ou la Tunisie où l'on ressent toutes les saveurs du Ramadan tout en permettant aux étrangers de s'attabler dans un resto ou une terrasse durant la journée», témoigne-t-il.

Fais pas ci, fais pas ça, est-ce vraiment l'esprit du Ramadan, mois de toutes les tolérances ?

SabrinaL

SabrinaL_Lesoir@yahoo.fr

PUBLICITÉ

INSTITUT INTERNATIONAL EN SCIENCES DE GESTION
INSTITUT DU TOURISME ET DU COMMERCE
 « IISG/INTC »

VOULEZ-VOUS PREPARER UN DIPLOME DE NIVEAU DE COMPETENCES INTERNATIONALES ?

L'IISG/INTC lance pour la Rentrée Universitaire 2009/2010 des Formations Diplômantes pour l'obtention de :

Diplômes Européens d'Etudes Supérieures – DEES (de niveau licence)

Domaines de compétences <ul style="list-style-type: none"> Ressources Humaines Hôtellerie/Tourisme 	Conditions d'accès : Bac +2 ou BTS Durée de formation : 1 Année
---	--

VOULEZ-VOUS PREPARER UN METIER D'AVENIR ?

L'IISG/INTC lance pour le mois d'octobre 2009 des formations sanctionnées par un diplôme d'Etat de technicien supérieur dans les spécialités suivantes :

- Tourisme / Option : production commercialisation
- Commerce international
- Marketing
- Informatique de gestion

Possibilité :

- Ouvrir une agence de voyages et de tourisme
- Préparer un Diplôme Européen d'Etudes Supérieures (Niveau licence)

Niveau requis : 3^{ème} AS
Durée de formation : 30 mois

VOULEZ-VOUS AMELIORER VOTRE SAVOIR FAIRE EN BILLETTERIE ET TARIFICATION ?

L'IISG/INTC lance pour le mois d'octobre 2009 des formations qualifiantes en :
« BILLETTERIE ET TARIFICATION »

INSCRIPTIONS & INFORMATIONS

- Adresse : 16 Coopérative Ennahar Les Sources 8MR Alger
- Tél : 021 54 02 54 – Tél./Fax : 021 54 03 15
- Mail : iisg_algerie@yahoo.fr
- Site web : iisg-intc.web3.com

F. 1533/B1

PUBLICITÉ

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

ولاية البويرة

المؤسسة العمومية ذات الطابع الصناعي التجاري "نظيف البويرة"

إعلان عن مناقصة وطنية رقم 01 / ن ب / 2009

تعلن المؤسسة العمومية ذات الطابع الصناعي والتجاري "نظيف البويرة" عن مناقصة وطنية من أجل القيام بـ أشغال المحافظة الحسابية للسنوات 2009, 2010, 2011 على مكاتب المحافظين الحسابيين الذين تهمهم هذه المناقصة إيداع عروضهم التي تكون داخل ظرف مبهم ولا يحتوي إلا على العبارة :

المؤسسة العمومية نظيف البويرة . مديرية البيئية . شارع عمروش مولود . البويرة.

"مناقصة وطنية ظرف لا يفتح"

"أشغال المحافظة الحسابية".

تكون العروض مرفوقة بـ : 1- شهادة اعتماد، 2- نسخة أصلية من سجل السوابق العدلية، 3- الوثائق الضريبية (مستخرج من جدول الضرائب، البطاقة الجبائية، شهادات أداء المستحقات : CNAS, CASNOS)، 4- المراجع المهنية في المجال، 5- الوسائل البشرية المقصود تسخيرها للمشروع مرفوقة بالشهادات، 6- مستحقات الاتعاب وأجال استحقاقها.

يجب أن تودع العروض في مدة أقصاها 21 يوما ابتداء من تاريخ النشر الأول في اليوميات الوطنية إلى العنوان المذكورة أعلاه.

يمكن لأصحاب العروض المشاركة في جلسة فتح العروض على الساعة 14 سا زوالا من اليوم الأخير لإيداع العروض.

F33414/B15