Le Soir d'Algérie

Mardi 31 janvier 2012 - PAGE 6

Idriss Aït-Abdelwahab

La marche du sexagénaire

Aujourd'hui, de plus en plus de personnes pratiquent la marche comme activité sportive, et elle est l'exercice le plus naturel qui soit. Nous sommes tous faits pour bouger et la personne qui marche enregistre immédiatement une production d'énergie, un meilleur acheminement d'oxygène dans le sang et les muscles et consolide son squelette. Elle met ainsi en place un programme santé par excellence.

C'est le meilleur antidote contre les maux reliés à l'inactivité, car elle entretient la souplesse sans imposer d'effort violent ; les membres inférieurs subissent des chocs de 2 à 4 fois le poids du corps lors de la course, alors que pour la marche, le coefficient est d'environ 1,5. A un rythme tranquille, la marche peut être pratiquée à tout âge. Cependant, il faut marcher régulièrement, c'est-à-dire quotidiennement, ou au moins quelquefois par semaine, pendant au moins 30 minutes.

Aït-Abdelwahab Idriss, retraité et grand-père, âgé de 67 ans, a trouvé dans la marche un remède à tous les troubles qui guettent les personnes du troisième âge. Adepte de ce sport à pied, il parcourt plusieurs kilomètres par jour. Dernièrement, à l'occasion de son anniversaire, il a couvert une distance de 54 km, reliant les villes de Sétif et Kherrata, une façon à lui de rendre hommage à ces deux cités historiques qu'il affectionne.

Nous avons rencontré l'infatigable piéton :

Quand avez-vous commencé à pratiquer la marche ?

La marche ? A partir de neuf mois comme la plupart des bébés. (Sourire). Vous savez, à la campagne on marche par habitude, sans arrêt ; et il arrive qu'on parcoure des trajets interminables sans nous en rendre vraiment compte. Mais j'exerce régulièrement la marche en tant qu'activité sportive depuis ma retraite

Qu'emportez-vous en attaquant une longue marche ?

Un petit sac à dos renfermant un imperméable, une bouteille d'eau et une collation de fruits frais ou secs.

Quelle est la vitesse de croisière d'un marcheur ?

La vitesse le plus souvent recommandée est un rythme dynamique qui correspond à environ 90 à 110 pas à la minute, ou 5 à 6 km à l'heure.

Mais la vitesse n'est pas un critère déterminant ; il suffit d'être un marcheur modéré mais très régulier pour retirer nombre de bienfaits de cet exercice.

Quels sont ces effets salutaires ?

Entre autres, réduire l'embonpoint, renforcer le muscle cardiaque, abaisser la tension artérielle, solidifier les os, réduire le stress, raffermir et rajeunir. En ce qui concerne ce dernier point, j'ai l'impression d'avoir «cinquante dix-sept ans» au lieu de soixante sept. (Sourire).

Quels conseils donnerez-vous à quelqu'un qui voudrait s'adonner à ce sport ?

Il est essentiel d'avoir une bonne posture pour profiter de tous les bienfaits de la marche :

- Garder la tête et la colonne vertébrale droites.
- S'assurer de ne pas pencher vers l'avant ou vers l'arrière.
- Regarder droit devant, mais regarder occasionnellement par terre pour repérer les obstacles.
- Garder les épaules et les bras détendus et relâchés. Les laisser balancer naturellement, sans les forcer.
- Respirer régulièrement - ni trop légèrement, ni trop profondément.
- Ne retenir jamais son souffle et ne pas se forcer à respirer profondément.

Quels sont les bénéfices que vous avez tirés de cette pratique sportive ?

Il suffit que je vous dise qu'à mon âge, je n'avale aucun comprimé. Le seul cachet que j'accepte de prendre est celui apposé sur le diplôme qu'on me remet en tant que doyen des manifestations sportives auxquelles je participe. Autrement dit, question santé… ça marche.

Khaled Lemnouer

BILLET D'UN LECTEUR

Les viandes de plus en plus chères !

Les émeutes, c'était pour l'huile et le sucre ! La viande ne figurait pas sur la liste des revendications des émeutiers de janvier ! Telle est la conclusion des députés qui ont fait une enquête sur la bouffe, mais refusent toujours une enquête sur la corruption !

Leurs prix ont augmenté, malgré les morts, les institutions brûlées... les immolations, etc !

Alors prenez garde, si vous avez en tête de manifester pour la baisse du prix de la viande !

En Algérie, seule la chair humaine a le prix le plus bas ! Plus encore, elle n'a aucun prix ! Aucune valeur !

Ringoliveo

Réponse de M. Benachenhou à M. Saïd Dahmani

Le lecteur a dû faire une lecture trop rapide pour un billet trop court traitant d'un sujet probablement trop complexe. Je reprends la phrase coupable et le la confirme :

«Les Algériens doivent, entre autres, l'unification de l'Algérie, divisée entre deux royaumes depuis la chute de la dynastie des Almohades jusqu'à 1548, et d'avoir échappé à l'occupation espagnole.» Le fait que ces frères étaient des aventuriers — ont-ils été les derniers aventuriers à avoir changé l'histoire d'un pays ? — n'enlève rien à leur mérite historique d'avoir unifié politiquement l'Algérie, même si le peuple algérien était uni ; avant eux, humainement et géographiquement. Les deux Corées sont unies humainement, géographiquement et linguistiquement, — j'ajouterai que des deux côtés des frontières du 17e parallèle, elles se partagent les mêmes 283 noms de famille — mais non politiquement ! Et c'est ce qui compte pour qu'une nation soit réellement maîtresse de son destin ! Rendons donc encore une fois hommage à ces «aventuriers» qui ont fait ce que les deux dynasties qui se partageaient l'Algérie d'antan n'avaient pas été capables de faire.

Voici ce que dit De Grammont, historien français, qui a passé sa vie à étudier l'histoire de la Régence d'Alger, sur Baba Aroudj, «le fondateur de la Régence... était âgé de quarante-quatre ans environ, et ne laissait pas de postérité. Presque tous les historiens, se copiant les uns les autres, n'ont considéré en lui qu'un chef de bandits ; il existe peu de jugements aussi faux que celui-là. Le premier des Barberousses fut un hardi soldat de l'Islam, qui fit sur mer une guerre impitoyable aux ennemis de ses souverains et de sa foi ; il la fit sans s'écarter des procédés alors en usage, et ne se montra ni plus, ni moins cruel que ceux qu'il eut à combattre. (p. 28 : Les Barberousses et la fondation de l'Odjeac, 1887)».

Cordialement

Les ailes de la Mariposa...

Tout est une question de battements, depuis ceux du cœur jusqu'à ceux de l'envol. Comme le bleu des ailes de la Mariposa qui n'inspire que le bleu du ciel à ceux qui veulent le toucher… et nous voulions… rien ne nous attirait mieux ni plus fort… que ce qu'il y avait au creux de ce ciel, gris parfois, même jusqu'à blanc les jours éclatants de nos étés.

Je ne savais rien de ce papillon d'Amérique latine, tu m'en as montré différentes espèces sous des airs de tango en bruit de fond. Je te trouvais différent, un homme aux rêves distingués… tu rêvais d'une sieste sur un hamac à l'autre bout du monde ; une plage de la côte cubaine au sable blanc. Je riais de tes pensées vagabondes mais je te les détaillais en rajoutant à ton décor saveur de cigare, odeur de cocotier et un vieux morceau de fado dispersé par la brise.

J'étais une fillette qui grandissait sous ton regard qui fait pousser comme une graine dans une terre fertile… tout ton être qui m'arrosait d'émotion dans une époque où la sécheresse des hommes rivalise avec celle des terres.

Des soirées entières à refaire le monde et l'éclabousser de nos propres couleurs. N'est-ce pas sombre d'accepter la noirceur du monde ? N'est-ce pas bon de se soigner des maux des jours, le soir en riant de soi ?

En prenant soin de ne jamais s'attarder sur ce mot, qui nous ouvrait les paupières sur des lueurs nouvelles qu'une aube dans ses plus belles apparitions n'aurait pu offrir. Cette douceur qui sait si bien glisser dans les cœurs sans mot dire… sans bruit… et se met à ouvrir les rideaux de cette demeure, changer le décor, mettre de l'ordre et de la musique aussi… nous l'avons bien écoutée cette mélodie au moment où elle a résonné en nous… des mois après… en ton absence j'ai su que ce que tu me disais était bien réel, que l'amour avait eu raison de nous… nos rires complices, les longues soirées à faire des concours de poésie un vers de toi et un autre de moi… te souviens-tu de l'histoire rocambolesque que tu m'as écrite pour que j'y cherche les indices d'une simple date de naissance ?

Tu aimais le jeu et moi aussi, mais ce lien qui se créait n'avait rien d'un jeu, c'était un «je» qui avait l'ambition de devenir un «nous».

Et le nœud est né … tu n'as jamais aimé ce mot, tu me dis toujours «habibi le nœud se défait il ne me plaît de nous défaire».

Il est des hommes dessinés pour des femmes, telle est ma vision de toi qui m'est dessiné, destiné… et le bleu des ailes de la Mariposa, comme le bleu de tes veines que j'aime, m'invitent à un long voyage … comme de leurs chrysalides les Mariposa sauront toujours comment naître.

Amira Bouk.

TEXTO

- Quelques mots de reconnaissance… ce n'est pas suffisant.

Grâce à vous, mon merveilleux vava et mon adorable maman chérie, Vous qui m'avez éduqué de la meilleure des façons, m'avez élevé avec la plus prospère des manières, vous avez garni mon enfance avec de la joie et du bonheur.

J'avoue que je n'étais pas le plus obéissant des enfants, calme tel un ange surtout en me bagarrant souvent avec Mouyou et me classant le 16e dans ma classe de 1re année bien que mon papa était «Monsieur le directeur». Mais sous votre surveillance méthodologique et avec l'accompagnement et compréhension de Sli, Jamel, Hamid et Dali, les youyous, Salima ainsi la domination pertinente de Dadda, j'ai appris à changer et me remettre sur la bonne voie et surtout entamer la construction de ma personnalité .

Vous aviez rêvé d'un grand fils responsable et réussi, vous avez prié pour que je bâtisse ma vie sur de la croyance en Dieu, de la loyauté et de la bonté.

Me voilà grand et adulte, me voilà majeur, me voilà pharmacien, j'ai entamé ma carrière professionnelle comblé de fierté et de satisfecit pour moi et pour l'aboutissement de votre noble éducation… déjà, vous étiez les premiers à en être très fier ; je vous remercie mille et mille fois pour tout ce que vous avez fait et ce que vous faites pour moi. Que Dieu vous garde pour nous et vous accorde une longue vie pour que vous puissiez assister à nos mariages et autres succès inch'Allah .

Docteur Musta Berrahmoune Athevrahém

- Joyeux anniversaire maman, tata, tati Yamina de la part de Hichem, Imene, Jehane, Besma et Saturnin qui hiberne.
Joyeux anniversaire aussi à Fouzia.

- A mon petit chéri, Mahieddine toi qui as clôturé ma progéniture je dis joyeux anniversaire, longue vie et beaucoup de santé, bonheur, et réussite dans tes études. Ta maman,

Tadala Leïla