

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 1350 ans et toujours désirable :
de la tête aux pieds !L'ENTRETIEN
DE LA SEMAINE«L'âge biologique
n'est plus
un handicap pour
l'épanouissement
physique et
psychique de
l'individu»Le Dr Mohamed
Oughanem, spécialiste
en dermatologie, nous
fait part des dernières
techniques dans
le ralentissement du
vieillessement et la
recherche du bien-être
et de la beauté
physique.

Lire en page 10

C'EST MA VIE

En apprenant
à lire et à écrire à
70 ans, na
Tassadit a
changé de vieApprendre à lire et à
écrire : une évidence
pour les uns, un rêve
pour les autres.
Na Tassadit fait partie
de cette catégorie de
personnes qui ne
caressent pas
seulement un rêve
mais font en sorte
de le réaliser.

Lire en page 11

VOYAGE
CULINAIRELe baba... sans
le rhumeVous dégusterez cette
semaine le baba sans
rhum. Et oui !
la liqueur a été
remplacée par des
sirops, mais le
résultat est tout aussi
bon. Il suffit de
vous appliquer dans
leur préparation.

Lire en page 12

Vers la cinquantaine,
lorsque la ménopause
s'invite en mission de
reconnaissance et que les
charmes commencent à
flageoler, bon nombre de
femmes se laissent aller.Les kilos s'installent en
propriétaires des lieux,
les rides s'affichent sans
honte et le spleen prend
les commandes. Pourtant,
la quinquagénaire d'aujourd'hui a
de plus en plus tendance
à faire de la résistance.

Par Sabrinal

Y en a même qui défient les lois
de la nature en essayant de retarder
au maximum les inéluctables effets
du vieillissement. Toutefois, retenir
coûte que coûte des lambeaux de
jeunesse ou aller à la reconquête du
conjoint après une vingtaine d'an-
nées de vie commune nécessitent
bien plus qu'un simple abonnement
hebdomadaire dans une salle de
gym. C'est du boulot à temps plein !
Régime, exercice physique,
maquillage expert, petite chirurgie
esthétique, botox, acide hyaluro-
nique, silicone... Toutes ces ASM
(armes de séduction massive) en
deviennent dès lors indispensables.
C'est ainsi que cette artillerie est
vaillamment déployée par ces
femmes résistantes qui refusent de

Photos : DF

Le poids des ans et des autres !
C'est vrai, la fraîcheur n'est plus au
rendez-vous. Ça se voit au saut du
lit, le matin. Un teint brouillé et une
mine de papier mâché font regretter
à Anissa, 54 ans, fonctionnaire, ses
lointains 20 printemps. «L'image que
me renvoie mon miroir, le matin, me
fait peur. Avant d'aller au travail, je
dois au préalable masquer tous mes
traits de fatigue et mes cernes oli-
vâtres, sous d'épaisses couches de
maquillage. Je me tartine grassem-
ment la frimousse de crème anti-te. D'ailleurs, mes deux filles sont là
pour me rappeler à l'ordre dès que
j'ai une mèche de travers.«Le démon de midi,
ce n'est pas qu'un
simple mythe.
Il y en a qui sont
prêts à refaire leur
vie avec une petite
jeunette ! Alors,
disons que je prends
des précautions !»Apparemment ça marche, puisque
mon mari me regarde toujours avec
des yeux d'amoureux, preuve que je
le séduis toujours ! C'est connu, au-
delà de 50 ans, la cellulite est diffi-
cile à déloger et la courbe de poids a
tendance à s'élever. La bête noire
des femmes à cet âge, ce sont tous
ces kilos qui squattent le pourtour du
ventre, les hanches et les cuisses.
Ça déforme des silhouettes, jadis si
fines et bien dessinées.Nacéra, 51 ans,
professeur de françaisVoyant sa taille passer du 40 au
48, en quelques mois, elle est prise
de panique, elle décide de prendre
les choses en main en s'imposant
une hygiène de vie des plus draco-
niennes, avec une intense activitébasculer en victimes expiatoires
dans le camp de Laâdjouz, lorsque
sonne le glas de la cinquantaine.

Anissa, 54 ans, fonctionnaire

rides, mais il y a toujours un nouveau
sillon de peau qui s'incrute sans
crier gare. Néanmoins, je ne baisse
pas les bras. Je soigne mes tenues
et m'efforce à rester toujours coquet-

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Voyage détonnant

Les vacances de printemps furent une aubaine
pour ce couple et leur petite fille pour quitter la ville,
son vacarme et sa pollution. «Enfin le calme, la
liberté, les montagnes, la nature et l'air pur», s'ex-
clame Dounia, ce petit bout de chou de 6 ans.La petite famille s'embarque dans le bus, tout ce
qu'il y a de confortable. Dounia choisit le siège côté
fenêtre, se débarrasse de son petit sac à dos, ôte sa
parka et s'installe en attendant que le chauffeur
fasse le plein.Encore deux places à combler et c'est le départ.
Le receveur, un gentil garçon à l'accent kabyle, véri-
fie que tous les passagers sont assis, jette un der-
nier coup d'œil aux portes et donne le signal au
conducteur. Ronflement de moteur, petit coup deklaxon pour que la voie soit dégagée et le bus prend
la direction Est pour nous mener à Tizi-Ouzou.Le temps est mitigé mais il fait doux et il ne
pleut pas. L'autocar vient d'entamer à peine
quelques kilomètres, qu'un bruit de rafales de
mitraille fait sursauter Dounia, plongée dans sa
bande dessinée. Elle se lève et aperçoit l'écran de
télévision : «Oh ! j'ai oublié qu'il y a la télé !»Le papa lui demande de se rasseoir et de
reprendre son livre. «Ne regarde pas il y a trop de
violence, ce n'est pas un film pour toi.» Puis, aga-
cée par tant de bruit, elle tente de continuer la lec-
ture de son journal. Hurllements de femmes qu'on
essaye d'égorger, sons de pistolets-mitrailleurs, de
grenades, le top de la violence quoi ! Une violenceservie à des spectateurs aux yeux hagards rivés sur
le petit écran, la bouche ouverte pour beaucoup, ne
voulant surtout rater aucune scène, soutenant leur
héros et crachant sur les méchants. Les cris des
actrices se font de plus en plus insistants, le sang
de plus en plus abondant et le bruit des armes
lourdes de plus en plus infernal pour le papa de
Dounia qui a presque regretté d'avoir choisi ce bus.«La prochaine fois, avant de monter, je m'assu-
rerai de la programmation du film.» Quant à nos
accros de la violence, ils ne quittent pas des yeux
leurs artistes. Dounia, influencée par tout ce monde
figé devant tant d'horreur, tente d'amadouer son
papa en lui demandant la permission de regarder
juste quelques minutes. Le père n'en démord pas.
«Il n'en est pas question. Tu ne vois pas qu'ils ne
parlent presque pas, il n'y a que de la violence.»Il regarde le paysage à travers la vitre et invite
Dounia à observer un couple de cigognes nourris-
sant un cigogneau dans un énorme nid.

«Ouf ! plus qu'un quart d'heure et nous serons

enfin à la gare routière.» Le film tire à sa fin.
L'actrice principale a été bien sûr sauvée in extre-
mis par son héros. Plus de détonations, plus de
fusillade. Tout est bien qui finit bien ! Les voyageurs
se frottent les yeux, s'étirent, enfilent leurs vestes,
contents d'avoir passé un agréable voyage.Le chauffeur, lui, est heureux de s'être bien
conduit sur la route. Le receveur, satisfait que le
film ait plu aux passagers (n'en déplaise au papa de
Dounia), descend le premier pour ouvrir la soute à
bagages. Et en file indienne, tout le monde le suit
pour récupérer son attirail. Dounia et ses parents
seront les derniers à quitter le bus. Le papa ne
décolère pas et jure par tous les Dieux que plus
jamais il ne se fera prendre.

- Papa, c'est encore loin la montagne ?

- Non ma fille, le minibus que tu vois là-bas nous
conduira tout droit vers la montagne. On en a juste
pour une petite demi-heure de route. Je te garantis
cette fois qu'il n'y aura plus de pollution sonore ni
de pollution tout court ! ■