

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 21**L'ENTRETIEN
DE LA SEMAINE**«La santé physique et
psychologique
des femmes inquiète
plusieurs spécialistes»Le professeur Nouria
Benyakhlef explique dans
cette interview comment
le mythe moderne de la
beauté, le culte de la
minceur et de la jeunesse
a réussi, en 20 ans, non
seulement à remettre les
femmes sous contrôle,
mais aussi à faire des
ravages considérables
dans leur psychisme.

Lire en page 12

C'EST MA VIEAmmi Amor Bara,
un talentueux
footballeur et un
nationaliste
exemplaireLe destin a voulu que
Amor Bara décède
environ une heure après
que nous ayons terminé
notre reportage sur son
itinéraire. Ce grand
footballeur, qui a su
émerveiller les mordus du
sport roi, nous a quittés
le vendredi 1^{er} juin en
début d'après-midi
à l'âge de 88 ans.

Lire en page 13

VOYAGE CULINAIRELa tommina à la
façon jijélienneCette semaine, notre
voyage gastronomique va
nous emmener à Jijel.
Nous allons y découvrir
une douceur du terroir, la
tommina, bien connue
dans toute l'Algérie, mais
que les Jijeliens préparent
d'une façon particulière
et très astucieuse.

Lire en page 14

Régimes, tisanes et recettes miracle au menu de cette saison estivale

Les premières chaleurs de l'été s'installent, et dans quelques jours, la saison estivale prendra réellement ses quartiers. Après l'hiver et ses plats caloriques, quelques kilos superflus doivent être gommés pour retrouver la forme et la ligne. Pour cela, plusieurs formules sont adoptées : protéines, coupe-faim, tisanes et régimes draconiens au programme. Tout le monde s'y met, hommes et femmes.

Par M. Z.

**Amel 25 ans, cadre dans
une entreprise**

Amel nous confie : «Il y a quelques mois, j'ai décidé de maigrir le plus rapidement possible. Je veux être au top pour cet été. Des copines m'ont parlé d'une tisane fabriquée en Espagne et vendue en Algérie. Je la prends depuis un mois et cela marche très bien. Pour preuve, j'ai déjà perdu 4 kg. Au début, j'ai eu des douleurs le matin puis elles ont disparu.» Radieuse, Amel poursuit : «Elle agit comme un laxatif mais il faut respecter la dose prescrite, à savoir une petite tasse par jour. Ma copine Feriel, qui voulait maigrir très vite, et impatiente qu'elle était, a dépassé cette dose. C'est un super laxatif et c'est mauvais pour le corps. Elle est restée alitée pendant quelques jours. Au final, elle a réellement maigri mais au détriment de sa santé. Personnellement, j'ai décidé de ne prendre qu'un jour sur deux.» Feriel n'est pas la seule à avoir eu cette mésaventure.

Les conseils d'Amel ne sont pas fortuits, comme en témoigne Sarah. Cette dernière a décidé de prendre cette tisane pour avoir une silhouette de reine dans sa robe blanche. «A quelques mois de mon mariage, j'ai décidé de maigrir pour être la plus belle le jour J. Une amie m'a conseillé cette tisane. C'était incroyable, je perdais 1 kg par jour au début en restant une heure dans les toilettes à me vider. J'étais hyper contente. J'ai continué encore pendant quelques jours, puis mon poids n'a plus diminué. Cela a stagné. Alors, je me suis dit que cela ne servait plus à rien de continuer à la prendre. J'ai arrêté et je souffrais de constipa-



tion, une horreur ! Complètement bouchée. En quelques jours, j'ai repris mon poids et quelques kilos en plus», raconte Sarah sur un ton mi-amusé. Et de continuer amère : «Verdict : des kilos en plus, des intestins en piteux état et des vêtements très serrés lors de mon mariage.»

**Souad 35 ans, assistante
de direction**

Souad a abordé la question des régimes par un soutien médical : «J'ai tenté une dizaine de régimes sans succès, avec ou sans sport. Mais c'est simple, dès que j'arrête, au bout de quelques jours, je reprends mon poids initial avec des kilos. L'effet yo-yo, je connais. Mais pour cet été, j'ai décidé de prendre un coupe-faim. Cela marche très bien, j'ai perdu 7 kg en 2 mois sans trop d'effort. Je peux même

«A quelques mois de mon mariage, j'ai décidé de maigrir pour être la plus belle le jour J.

Une amie m'a conseillé une tisane. C'était incroyable, je perdais 1 kg par jour au début en restant une heure dans les toilettes à me vider.»

remettre mes vêtements d'avant ma grossesse. Pour l'instant, je continue de les prendre même si j'ai atteint le poids que j'ai voulu.» Souad se lève pour bien montrer qu'elle se sent bien avec sa nouvelle silhouette. Tout en s'asseyant, elle reprend : «Je sais que je devrais arrêter, mais j'ai peur de reprendre du poids. Je continue encore quelques semaines et je verrais après. Du moment que cela ne fait pas de mal, pourquoi pas.» L'insouciance, ou plutôt la confiance, qu'affiche Souad est des plus déconcertante avec toutes les informations qui cir-

culent sur le net. Pourtant, elle persiste : «Je n'ai eu aucun effet indésirable.»

Wassila, gérante d'une pâtisserie

Wassila a voulu entamer un régime amaigrissant. «Pour bien réussir les gâteaux, je devais goûter sans arrêt. Je ne mange pas à proprement dit. Je veux dire pas de repas équilibré mais je passais mon temps à goûter toutes ces sucreries. C'est ce qui m'a fait grossir. J'ai pris pratiquement 15 kilos en quelques semaines. J'ai dit alors stop et j'ai décidé d'entamer un régime et pratiquer du sport.» Pouffant de rire, elle continue : «Faute de temps et surtout par fainéantise, j'ai changé d'avis et j'ai acheté des comprimés coupe-faim que j'ai découverts sur une chaîne de télévision arabe. J'ai appelé le représentant en Algérie et j'en ai acheté une boîte.» «Dès que je commençais à en prendre, j'ai eu des palpitations. Je souffrais de douleurs au cœur. Je me suis dit, il faut que je continue et que cela allait disparaître. Le troisième jour, j'avais des difficultés à marcher. Je me sentais oppressée.

C'est vrai qu'en parallèle, je perdais du poids, mais j'avais vraiment mal. Au bout d'une semaine, je respirais difficilement. C'est là que j'ai décidé de ne plus avaler ces cachets. Le hic est que ma cousine a suivi toutes mes péripéties. Pourtant, elle a voulu racheter ma boîte à moitié prix et a perdu du poids sans aucun effet secondaire. J'avoue ne rien comprendre. Apparemment, chacun réagit différemment», conclut Wassila, qui, avec ces kilos en plus, se sent bien dans sa peau et ne veut nullement renouveler l'expérience. «Je tiens trop à la vie», dit-elle en riant.

Nassima, avocate

«Oh là là !, j'ai eu une expérience des plus désagréables avec les coupe-faim : essoufflement, transpiration, somnolence et maux de tête. J'ai arrêté d'en prendre au bout de deux jours, et par précaution, je suis partie chez un médecin pour consultation. Il m'a expliquée que plusieurs personnes réagissaient comme moi et que c'était dangereux. Dans tous

les cas de figure, le mieux est d'avoir un avis médical avant de prendre toutes ces gélules. Au moins, le test d'effort et autres révéleront si nous sommes en bonne santé», relate Nassima. Cette jeune avocate ne veut aucunement entendre parler de régime, tisane, ou autres coupe-faim. «Depuis, je mange beaucoup de fruits et légumes et je bois de l'eau. Je me sens bien dans ma peau. C'est l'essentiel», résume-t-elle. D'autres, pourtant, poursuivent les découvertes des régimes miracles, notamment avec l'acupuncture et régime protéiné

Salima, grand-mère

Elle se souvient précisément d'avoir eu recours à l'acupuncture pour son régime. «Je voulais être en forme et cela commençait par la perte de poids. J'ai pris un rendez-vous chez un médecin à Alger-Centre qui pratique également l'acupuncture et prescrit un régime adapté. Les piqûres m'ont fait peur au début, mais après, je me sentais très bien. Cela me détendait. C'est le régime draconien que je suivais qui était fatigant : pas de gras, de petites tranches de pain, une pomme par jour, beaucoup d'eau. En fin de journée, j'étais lessivée. Je pouvais à peine marcher. J'ai, certes, perdu du poids que j'ai repris dès que j'ai arrêté l'acupuncture et le régime. Mais bon, je ne regrette pas. Cela m'a fait du bien mais pas à mon porte-monnaie. Sincèrement, je pense que le tout est d'avoir une bonne hygiène de vie et de le suivre quotidiennement.»

**Mohamed, 31 ans,
cadre supérieur**

Mohamed a essayé le régime protéiné. «A l'approche de l'été, j'ai décidé de faire un régime. Ce n'était pas évident vu ma gourmandise et mon problème avec la faim. Je n'aime pas le chou donc je ne pouvais pas faire un régime à base de cet aliment. Alors c'est là que je tombe sur le régime à base de protéines, c'est-à-dire manger de toutes les protéines et à volonté. J'ai tenté le coup, avec un peu de sport bien sûr. Cela m'a permis de maigrir sans perdre de muscles, mais de la graisse et de l'eau. J'ai perdu 8 kg en deux mois et sa continue encore.»

Ravi, Mohamed recommande vivement ce régime qui «fait maigrir tout en mangeant.» Dans tous les cas de figure, des kilos en plus ou pas, l'essentiel est de passer de bonnes vacances et de bien se reposer. ■

ATTITUDESPar Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Panique chez la voisine

Après cinq jours de dures épreuves, Meriem pousse un grand ouf de soulagement. Finis le stress du bac, les révisions, les veillées jusqu'à quatre heures du matin. L'horreur, quoi. A présent, elle a besoin de calme, de repos et surtout d'une bonne cure de sommeil.

L'angoisse de l'examen, il faut le dire, elle n'était pas seule à l'avoir vécue. Sa maman a partagé tous ses moments de crise quand, à quelques heures du jour J, elle éclate en sanglots car c'est le vide dans sa tête, qu'elle a l'impression de n'avoir rien retenu de tout ce qu'elle a appris. Et cette panique quand elle se retrouvera en face de sa page blanche et ne pouvoir écrire un traître mot. Elle se souviendra surtout de cette pression ressentie la veille des épreuves, lorsque, malgré les conseils de son entourage, elle persiste à jeter l'ultime coup

d'œil à ses leçons avec son binôme qu'elle a invitée chez elle. La petite Feriel, la benjamine de six ans et demi, a reçu des instructions strictes, elle ne doit pas broncher et surtout ne pas se faire entendre. Quant à nos deux étudiantes, elles seront enfermées dans une pièce réquisitionnée pour la circonstance. Elles n'en sortiront que pour avaler leur déjeuner, un repas que sa mère, aux petits soins, a voulu un véritable festin. Très tôt ce jour-là, elle n'a pas quitté ses fourneaux, en mijotant les plats les plus prisés de Meriem, tout en faisant honneur à son hôte. L'odeur d'une *chorba frik* et d'une *chittha* embaument le palier. Maman ne savait pas où donner de la tête. Il fallait aussi préparer la pâte des *tcharek* et des croquets pour les invités qui on tenu à venir «remonter le moral» de Meriem. Un geste très touchant mais pas à

son goût, elle qui aurait préféré s'isoler ou sortir respirer un peu d'air et ne plus entendre parler du bac.

«- Ils ne savent pas que de cette manière ils font monter la pression.

- Mais ma fille, je ne peux tout de même pas dire à tes tantes et tes cousines de ne pas venir, elles le prendront très mal. Tiens bon, plus que quelques heures et tout sera fini.»

C'est autour de la maman de frémir. Dépassée par les événements mais surtout angoissée, elle a failli laisser brûler ses gâteaux. Elle y remédie in extremis.

En fait, elle déprime, ressent cette même boule qui la serre à la gorge, mais tente tant bien que mal de le dissimuler. Ne se doutant pas une seconde de la tension qui régnait dans cette maison, la voisine d'en face, en autorisant sa petite Manel, âgée de six ans, à jouer avec Feriel, n'imaginant pas une seconde l'ambiance électrique qui y régnait. Elle reviendra bredouille.

- «Tata Safia a dit que ce n'était pas possible. Meriem révise ses leçons. Pourquoi a-t-elle

refusé ? J'ai pourtant promis que je resterais sage. Sa mère lui expliquera qu'il ne fallait surtout pas les déranger

- Tu iras la prochaine fois, Tata a raison.

Quelques instants plus tard, Safia sonne à la porte de sa voisine, une assiette remplie de gâteaux à la main. Elle se confond en excuses, et, au bord des larmes, elle se confie :

- Je suis désolée, aujourd'hui, je craque et je ne veux pas le montrer à Meriem, mais j'ai l'impression que c'est moi qui passe l'examen. En plus, je reçois du monde cet après-midi ; sincèrement, je panique. Ces croquets sont pour Manel, j'espère que je me ferai pardonner. Après le bac, elle pourra venir quand elle le voudra. Prie avec moi pour qu'elle réussisse. Je t'avoue que je ne serai tranquille qu'au moment des résultats. Mais en attendant, c'est une seconde étape de peur au ventre qui nous attend. Je préfère ne pas y penser.

Que Dieu me donne la force de soutenir Meriem.

- Ne te fais-pas de souci, Meriem est une bonne élève, elle l'aura cette clé de sésame ! ■