Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 138

soirmagazine@yahoo.fr

L'ENTRETIEN DE LA SEMAINE

«La sieste diminue les risques d'accidents cardiaques et cardiovasculaires»

Docteur B. Hayet, physiologiste, enseignante universitaire, est membre d'une association caritative. Dans un entretien avec Soirmagazine, *elle met en garde contre le manque de sommeil et plaide pour la pratique de la sieste en énumérant ses bienfaits pour l'organisme et la société.*

VOYAGE CULINAIRE

Loubia bel badjidj, un souvenir de mon enfance

Nous allons partir à la découverte d'une vieille recette à base de poisson accompagné de légumes secs, un plat inconnu des jeunes générations qui ont troqué la cuisine traditionnelle contre une cuisine moderne rapide et facile.

Lire en page 13

C'EST MA VIE

Aït-Feraach, gloire d'un village tout feu tout flamme

6 janvier 1957, dans la région des Ath-Idjeur. Marchant d'un pas décidé, la foule, composée de femmes, d'hommes et d'enfants, avançait courageusement dans la grisaille d'une journée maussade.

Lire en page 13

Aimez-vous siester ?

Par Soraya Naïli

Photos : DR

Du latin sexta ou 6e heure du jour, la sieste correspond à ce somme que l'on s'accorde juste après le déjeuner. Si certains considèrent cette parenthèse comme du temps perdu, d'autres ne peuvent s'en passer. En tout cas, les professionnels de la santé sont formels : la sieste est bénéfique tant pour les adultes que pour les enfants.

Elle réduit le stress, apaise les tensions, donne un coup de fouet à la mémoire et favorise la créativité. Selon l'écrivain français Bruno Comby, auteur de *l'Eloge de la sieste*, un somme de 20 minutes après le repas de la mi-journée permet de gagner deux heures de sommeil.

On connaît tous le coup de pompe du début d'après-midi juste après le déjeuner. On somnole et on n'a qu'une envie : se mettre à l'horizontale et faire un petit dodo. Idée qu'on finit par chasser de notre tête. Le boss fait sa ronde et de toute façon il n'y a ni canapé ni même un sac de couchage.

A regret, on se dirige vers la machine à café pour nous servir un breuvage bien serré, seul moyen de maintenir nos paupières ouvertes. On attendra le week-end impatiemment pour siester. La sieste, vous vous y adonnez ? Un peu, beaucoup, ou jamais ? Petit tour d'horizon :

Mohamed, 43 ans

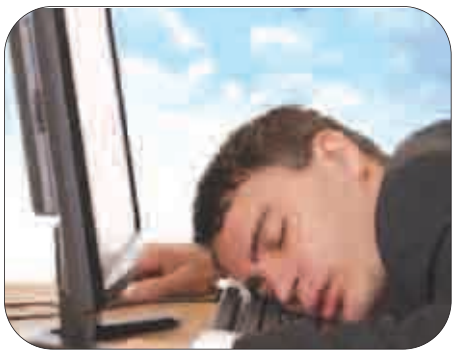
Mohamed a grandi à Biskra. Il se souvient des longs après-midis de sieste imposés durant les vacances d'été par ses parents à cause de la canicule. «Avec mes frères et sœurs, on ne pensait qu'à jouer. Mais nos parents nous imposaient une sorte de couvre-feu aussitôt le repas de midi avalé. Des nattes en halfa étaient déployées et nous étions obligés de garder le silence jusqu'à cinq heures de l'après-midi. Le petit garçon que j'étais a vécu ces moments comme un cauchemar. A la moindre parole ou fou rire échangé avec mes frères et sœurs, j'étais rappelé sévèrement à l'ordre par ma mère. C'est ce manque de liberté qui a fait que j'ai toujours détesté la sieste. Même aujourd'hui, je considère ce moment comme une perte de temps. Je suis hyper-actif et profite de mes week-ends pour bricoler ou sortir en famille. En tout cas, je n'ai jamais imposé à mes enfants de faire une sieste.»

> *«On ne pensait qu'à jouer. Mais nos parents nous imposaient une sorte de couvre-feu aussitôt le repas de midi avalé. Nous étions obligés de garder le silence jusqu'à cinq heures de l'après-midi. Je l'ai vécu comme un cauchemar. A la moindre parole ou fou rire échangé avec mes frères et sœurs, j'étais rappelé sévèrement à l'ordre par ma mère. C'est ce manque de liberté qui a fait que j'ai toujours détesté la sieste.»*

Zohra, 65 ans

Depuis qu'elle a pris sa retraite, Zohra ne zappe jamais ce petit moment de détente, juste après le déjeuner. «Pour moi la sieste c'est sacré. Je suis tellement accro à ce petit somme du début d'après-midi que lorsque j'en suis empêchée pour une raison ou une autre, je me sens mal (maux de tête, fatigue, vertiges, irritabilité…). Depuis ma retraite, j'ai pris l'habitude de m'allonger vers 13 h dans la pénombre et le calme de ma chambre. Je ferme les yeux et m'abandonne à ce sommeil requinquant. Mon organisme est réglé comme du papier à musique.

Ma sieste ne dépasse jamais 30 minutes. Au-delà, je me réveille mal fichue. Si j'ai une sortie l'après-midi (visite à une amie, mariage…), je la programme toujours après ma sieste. Cela m'aide ensuite à rester en forme jusqu'au soir.»



Samira, 37 ans

Samira est femme au foyer. Mère de deux enfants de 3 et 5 ans, elle leur impose de se reposer chaque début d'après-midi. «Après avoir vaqué aux tâches ménagères toute la matinée, j'éprouve le besoin de souffler un peu. Alors j'ai imposé une règle à la maison : une sieste obligatoire pour les enfants. Et j'en profite pour faire de même. A leur réveil au bout d'une heure, les petits sont plus calmes et moins agités. Tout le monde peut alors reprendre ses activités dans la bonne humeur.»

Khaled, 42 ans

La sieste est un moment privilégié pour Khaled : «La semaine, quand je suis au travail, je résiste difficilement à cette envie de me mettre à l'horizontale. Il me faut un café bien serré pour me tenir éveillé. Mais le week-end, je ne boude jamais ce plaisir.

En hiver, j'aime bien me lover dans le canapé sous ma couette. Peu à peu la chaleur m'envahit et je me laisse aller à une douce torpeur. L'été, quand je me trouve au bled, je m'allonge pour un somme à l'ombre d'un olivier. Brise légère et senteurs bucoliques : c'est le paradis sur terre. J'aime faire la sieste mais n'en abuse jamais. Une petite demi-heure au maximum. Sinon gare à la nuit blanche. Pour moi, la sieste est un art de vivre.»

Le concept de la sieste au boulot commence à faire son petit bonhomme de chemin. Au Japon, certaines sociétés l'imposent aux employés afin d'accroître leur rendement. Aux USA, le «power nap» (la sieste revigorante) fait des adeptes.

Cette formule a été expérimentée avec succès notamment chez Nike et Google. En permettant à leurs salariés d'effectuer une coupure, ces entreprises sont sûres qu'ils seront plus performants. A quand la généralisation de la sieste au bureau chez nous ? Wait and see ! ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

La clé

Elle arrange une mèche de cheveux, se parfume, boit quelques gorgées d'eau à la hâte, jette un coup d'œil à son bracelet montre et lance : «Zut ! je suis bougrement en retard.» Et comme chaque jour que Dieu fait, avant de sortir, tel un automate, sans même regarder, elle prend la clé de son appartement qu'elle accroche en rentrant à un porte-clés fixé sur le mur de l'entrée. Mais ce matin-là, la clé n'y est pas. Elle pâlit, jette son sac parterre, et comme une folle commence à chercher. Elle fouille partout, dans les moindres coins et recoins, rien. «Mon Dieu, j'espère que je ne l'ai pas laissée dans le trou de la serrure en rentrant hier.» Elle vérifie. Elle ne la trouve pas. Elle panique. « On l'a volée. Dieu du ciel, c'est la catastrophe !» Elle est emprisonnée chez elle. Elle ne peut pas sortir. Son époux est à des centaines de kilomètres. Son téléphone ne répond pas. Des larmes coulent sur son visage, elle essaye de garder son sang-froid, explore encore, même dans les endroits les plus insoupçonnés : le frigo, la poubelle. Rien, toujours rien. Elle tourne le bouton de sécurité de sa porte blindée. «On ne sait jamais, celui qui la subtilisée profitera de la journée où il supposera qu'il n'y a personne pour nous cambrioler et sans aucune effraction.» Elle ne peut plus réfléchir. Ne sait plus où donner de la tête. Elle informe son chef de son absence. Elle invente un prétexte. «Je ne vais tout de même pas lui dire la vérité. Il ne me croira jamais.»

Elle tourne en rond comme un lion en cage. Se dirige vers la cuisine, ouvre pour une énième fois les placards, furète dans les tiroirs, puis s'affale sur la chaise et pleure comme une madeleine, en regardant son chat roupillant sur la carpette. Elle essuie ses larmes, le caresse, va dans sa chambre, s'allonge sur le lit.

«Bon, je ne vais tout de même pas m'apitoyer sur mon sort à cause de cette satanée clé, je vais plutôt reprendre mon calme. De deux choses l'une, soit je l'ai réellement oubliée, et là il faut attendre mon mari qu'il rentre ce soir de mission et changer carrément de serrure, soit elle est dans la maison et je n'arrive pas à mettre la main dessus. Mais cela fait des années que je reproduis le même geste : je l'accroche sur le porte-clés. Il y a quelque chose qui cloche.» Et notre maîtresse de maison se met tout à coup dans la peau de feu Colombo. Elle se creuse les méninges, fait des recoupements. Et tout d'un coup, se rappelle le vent violent de la veille. «Il a fait tomber le cadre accroché à l'entrée, la clé est plus légère, elle a dû céder elle aussi sans que je m'en aperçoive. Mais alors où est-elle passée ?

A coup sûr, je cherche aux mauvais endroits. Minou ! c'est lui ! Il l'a sûrement trouvée sur le sol et joué avec, comme il a l'habitude de faire avec n'importe quel autre objet. Il se donne à cœur joie en le trainant dans tout l'appartement.

Maintenant c'est ailleurs que je dois prospecter.» Soulagée, elle entame les investigations. Sous les meubles, les fauteuils, le divan, la commode, tout est passé au peigne fin. Eurêka ! la clé était sous son lit. Madame a raté sa vocation ! Trop contente de la retrouver, Minou n'aura pas droit à des remontrances. Elle regarde l'heure. Il est 15h, et elle s'en est même pas rendu compte. ■