

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 228

soirmagazine@yahoo.fr

## ECLAIRAGE

«Doit-on jeûner quand on est malade ?»

Cette année, comme ces dernières, Ramadhan s'est installé en plein été. L'abstinence quotidienne est de 17 heures environ pour quelque 7 heures pendant lesquelles il est permis de se nourrir. L'été est synonyme de chaleur. Malade ou pas, des dispositions doivent être prises pour éviter un déséquilibre lié à la déshydratation et ses redoutables complications.

## VOYAGE CULINAIRE

Khobz eddâr, des odeurs qui taquinent mes narines

C'est la première semaine de Ramadhan, nous allons découvrir une recette qui va accompagner tous nos plats durant ce mois exceptionnel et qui est un élément incontournable dans la cuisine algérienne en particulier, et maghrébine en général.

Lire en page 10

## C'EST MA VIE

L'amour restitué

Asma est une splendide jeune fille de 26 ans qui exerce comme secrétaire dans un cabinet-conseil dirigé par un cadre prestigieux, pétri de générosité et de tendresse dont elle est follement amoureuse.

Lire en page 11

## Humeurs acariâtres... Le jeûne a bon dos



Photos : DR

Le jeûne a-t-il un impact sur notre santé mentale ? Sommes-nous réellement plus agressifs lors de ce mois béni ? S'agit-il d'une augmentation de stress ou bien d'une façon de montrer qu'on «jeûne» ? Et quel est l'impact sur la vie de famille ? Ce sont ces questions que nous avons posées à des Algériens et qui ont bien voulu y répondre.

**Malek, cadre, papa de trois enfants :** «Il ne faut pas en faire une fixation»

Pour Malek, il s'agit avant tout de sortir des clichés. «J'aime le mois de Ramadhan et je m'y sens bien. Ce que je n'aime pas en revanche c'est l'image que donnent d'eux les musulmans. Pour eux, parce qu'ils jeûnent, ils sont énervés. Je peux comprendre pour ceux qui ont l'habitude de fumer ou bien de consommer beaucoup de café. Et même à ce stade, on peut gérer», explique d'emblée Malek. Et d'ajouter : «Pour ma part, je fais en sorte d'oublier que je jeûne et qu'on est au mois de Ramadhan. J'essaie d'avoir le même rythme de vie et d'éviter les heures d'embouteillage. Je dors plus et de façon régulière. Pour cela, je fais de petits sommes pour ne pas être trop fatigué le soir. Et surtout, j'évite de trop sortir de la maison avant la rupture du jeûne. Avec les années, cela m'a beaucoup servi.» Malek insiste pour donner un conseil aux lecteurs du Soirmagazine : «Il ne faut pas faire une fixation sur le mois de Ramadhan, sur ce qu'on va manger, ou sur quelque chose qui puisse stresser. Il faut plutôt réfléchir à ceux qui n'ont pas de quoi manger, à profiter pour faire de bonnes choses, à s'aérer l'esprit.»

**Soumia, employée, mariée :** «Mon mari est à l'image de mon père, nerveux»

Soumia stresse. «Je commence déjà à sermonner mon mari en plaignant pour qu'il soit moins nerveux, et qu'il ne m'empoisonne pas la vie durant ce mois de carême. Alors en riant, je lui dis j'espère que tu seras plus fort que Ramadhan. Mais, cela m'angoisse», confie Soumia mariée depuis pratiquement deux années.

**«JE PENSE QUE NOUS SOMMES TELLEMENT AUX PETITS SOINS AVEC EUX TOUT AU LONG DE L'ANNÉE QU'ILS VEULENT ENCORE PLUS DURANT CE MOIS. ILS SONT TROP NERVEUX, TOUT LE TEMPS EN TRAIN DE GEINDRE OU DE SE PLAINDRE.»**

Et de poursuivre : «J'ai vu ma mère souffrir durant ce mois. Toujours, une à deux heures avant la rupture du jeûne, mon père commençait à rôder dans la cuisine et essayait de se disputer avec ma mère. Elle, elle se taisait mais par la suite, nous avons pu

le gérer avec le temps. Mon mari est comme mon père mais je n'aimerais pas souffrir comme ma mère. Alors, j'ai mis en place un système. Dès qu'il commence à tourner trop dans la cuisine, je l'envoie acheter quelque chose, ou bien je détourne la conversation. Des fois, j'arrive à le convaincre de partir à la mosquée. Je ne voudrais pas qu'il me crie dessus et que je sois obligée de me taire. Je ne veux pas me retrouver dans cette situation.» «C'est vrai que durant ce mois béni, nous sommes très fatigués à cause du manque de sommeil, mais cela n'est pas une raison pour être aussi nerveux et négligent envers les gens. Il faut apprendre à gérer son langage et ses gestes, sinon on ne s'en sort jamais.»

**Souad, célibataire, employée :** «Mon père et mes frères me font détester Ramadhan»

«Je ne pense pas que le mois de Ramadhan a un impact sur notre santé mentale ou bien que cela soit la cause de la nervosité des gens. Nous sommes responsables de cet état de fait. Je ne comprends pas pourquoi ce sont surtout les hommes qui sont énervés, comme s'ils sont seuls à jeûner. C'est le cas de mon père et de mes frères. Je



pense que nous sommes tellement aux petits soins avec eux tout au long de l'année qu'ils veulent encore plus durant ce mois. Ils sont trop nerveux, tout le temps en train de geindre ou de se plaindre. Leur comportement me fait détester le Ramadhan, car pas un soir ou une journée sans qu'ils crient ou mettent

Par Sarah Raymouche

une mauvaise ambiance. C'est fatigant et lassant. Ce que je fais et ce que je conseille à tout le monde c'est de ne pas faire attention à eux pendant cette période, au lieu de se rendre malade pour rien. J'essaie de profiter au maximum en n'ayant que des pensées positives pour passer outre. Mais je trouve, sincèrement, que c'est trop facile de dire que c'est à cause du Ramadhan.»

**Souhil, marié, employé :** «Je suis aux petits soins avec mon épouse»

Souhil est loin des stéréotypes d'hommes qui se la coulent douce durant ce mois sacré. Il explique : «Personnellement, pendant le Ramadhan, je suis sincèrement aux petits soins comme à mon habitude avec mon épouse. Et je mets les bouchées doubles.

Même si c'est un peu plus dur car je suis un fumeur et je perds vite patience. Mais depuis que je sais que lorsque nous aidons à préparer à manger, nous avons plus de hassanate, je m'y exerce plus souvent. De plus, je suis tellement épuisé et concentré que je ne trouve pas la force de crier. D'ailleurs, j'évite et elhamdoulah, je ne crie presque jamais parce que ma femme est très compréhensive et ne me met jamais en colère.» Et d'ajouter plus loin : «Contrairement aux autres couples, pour nous, le mois de Ramadhan nous permet de nous rapprocher davantage. Durant la soirée, nous discutons beaucoup et de divers sujets alors que d'ordinaire, ce n'est pas le cas. On communique un peu plus et cela fait évacuer le stress et la nervosité. Je dois dire que physiquement c'est dur de tenir. Mais personne n'a dit que c'était facile de concilier travail, famille et jeûne. Mais nous y arrivons petit à petit.»

**Mounir, célibataire, employé :** «Il faut réaliser que le taux de sucre baisse»

Mounir répond à nos questions avec beaucoup de philosophie. «J'en ai discuté dernièrement avec ma famille et mes amis. Nous nous sommes dit qu'il faut calmer nos pulsions pendant le Ramadhan, car la journée, on ne mange pas, et le taux de sucre peut diminuer. Les maux de tête peuvent être plus récurrents et il faut savoir rester serein, même si souvent ce sont les autres qui nous cherchent la petite bête. Avec le temps, on apprend à gérer les autres et éviter ainsi les disputes.» ■

## ATTITUDES

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.frMalheur des uns...  
bonheur des autres

Flambée des prix, humeurs fracassantes, violences, des comportements récurrents et bien ancrés chez les jeûneurs et qui font l'ambiance pour le moins électrique de Ramadhan. Mais cette année, un ingrédient de taille supplantera cette aura survoltée qui fera bel et bien l'exception chez les

jeûneurs : ces pauvres candidats qui repasseront les épreuves du bac.

Calamité. Alors que parents et élèves s'apprêtaient à affronter le stress des résultats, voilà que nos potaches devront se préparer pour un second supplice, avec cette fois le ventre creux. Les langues se délient, et

l'on a presque oublié la hausse des prix et cette boulimie qui nous hante et nous tenaille dès les premières heures du jour. Repasser l'examen est désormais sur toutes les langues. Hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, dans la rue, les transports en commun et partout ailleurs, le bac «session spéciale» est au centre des débats les plus enflammés. Et chacun y va de son analyse. Les mamans sont atterrées. Elles pleurent leurs enfants qui ont trimé toute l'année, passé des nuits blanches à potasser. Les plus anxieuses frisent l'hystérie quand elles en parlent. «C'est injuste ! Ma fille est une excellente élève ; elle est

sortie des épreuves en sautant. Elle a lâché un ouf de soulagement qui lui est sorti des entrailles. Elle parlait déjà de son choix pour son inscription à l'université. Aujourd'hui, elle est affligée. Elle ne veut même plus parler de l'examen. Elle ne dort plus. J'ai vraiment peur pour elle. Sa camarade, qui a quitté la salle d'examen en pleurant, est en revanche folle de joie. C'est pour elle une aubaine inespérée. Elle est heureuse d'avoir une seconde chance pour se rattraper. «Cette fois, je ne le raterai pas.» Nous allons vivre l'enfer une seconde fois avant, pendant et après les épreuves. En plus, en plein mois de Ramadhan.» ■