

## Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 12

## Sommaire

L'ENTRETIEN  
DE LA SEMAINE

«Le ronflement est à l'origine de problèmes de santé assez sévères»

Le ronflement est aujourd'hui un phénomène de société dont beaucoup de personnes se plaignent.

Le Pr Yahia Rous, spécialiste en ORL, a bien voulu nous éclairer sur cette pathologie.

Lire en page 12

## C'EST MA VIE

«J'ai fait de ma maladie une amie, et une amie ne trahit jamais celui qui l'aime»

Salem Hammoum avait 10 ans quand il fit connaissance pour la première fois avec la maladie. Sur les détails de son mal, il n'en savait rien. Ses effets oui : son aversion pour tous les aliments à base de graisse et ses vomissements.

Depuis, la maladie ne le quittera plus.

Lire en page 13

## VOYAGE CULINAIRE

Couscous bel helhal, une façon algéroise d'accueillir le printemps

C'est avec nostalgie que lla Fifi nous évoque cette spécialité de couscous préparé avec cette fleur sauvage qu'est la lavande (el helhal) au parfum fort mais très agréable.

Lire en page 14

## Le ronflement, un tapage d'enfer !

Avez-vous déjà essayé de fermer l'œil dans une chambre où roupille à poings fermés un ronfleur impénitent ?

C'est nuit blanche assurée et inutile d'être grand clerc pour imaginer votre état le matin.

Par Sabrinal

Mine de déterré, cernes, humeur massacrant... à croire que vous sortez tout droit de la cage d'un fauve rugissant, après des heures d'incarcération. Vos yeux trahissent des pensées meurtrières, mais vous vous retenez. Lui, impassible, sirote tranquillement son café en s'étirant comme un matou après un bon somme. Pendant que vous maugréez dans votre barbe, l'assourdissant dormeur se réchauffe sous les rayons chauds d'un soleil matinal. Vivre avec un ronfleur nuit gravement à la santé mentale et physique. C'est la seule «maladie» où le voisin d'oreiller souffre davantage que l'intéressé. Il est difficile de réunir deux personnes dans un même lit ni dans une même chambre, lorsque l'un des deux se transforme, dès la nuit venue, en marteau-piqueur.

D'ailleurs, les études ont démontré qu'un «bon ronfleur» pouvait atteindre les 100 décibels. C'est équivalent au bruit provoqué par le passage d'un avion grand porteur survolant juste au-dessus de votre tête.

## Hassiba, 46 ans, a opté pour la chambre à part

Les femmes sont plus nombreuses à se plaindre des ronflements de leurs maris, version diesel. La plupart de celles que nous avons rencontrées ont préféré déposer les armes et battre en retraite en faisant chambre à part. Hassiba nous raconte ses déboires avec cette «petite musique de chambre» qui a fini par se transformer en bruyants concerts symphoniques nocturnes, avant d'avoir carrément eu raison de ses nuits calmes. «Les premières années de mariage, mon mari dormait comme un bébé n'émettant aucun ronflement. A mesure que notre union prenait des kilomètres au compteur, et lui, de l'âge et des kilos surtout, ses bruits nocturnes sont devenus de plus en plus insupportables. Ça me faisait penser au bruit assourdissant d'un marteau-piqueur. Les murs de notre chambre vibraient au point où même nos enfants, dans la chambre d'à côté, avaient du mal à dormir. Le hic, c'est que pendant que Monsieur se repo-

sait, je gardais les yeux écarquillés, incapable de m'assoupir. Le matin, je me levais fourbue et harassée. Lorsque je n'ai pas mes sept heures de sommeil, je suis comme un zombie prêt à commettre un massacre.

Les patchs et autres remèdes préconisés par notre pharmacien n'eurent aucun effet sur les ronflements intempestifs de mon conjoint. Alors, j'ai décidé de faire chambre à part. Je me suis installée sur le canapé du salon, assez éloigné de la chambre à résonance. Depuis, je savoure enfin un sommeil réparateur qui me permet d'être d'attaque pour la journée !»

Réflexion faite, les ronflements ne gênent en rien le ronfleur, puisqu'il est déjà dans les bras de Morphée. Par contre, pendant que lui se transforme en bulldozer, son voisin d'oreiller tringue. Souad, 15 ans de vie commune avec un ronfleur, en sait quelque chose. «Pendant son sommeil, mon époux est comme un vieux rafiot à vapeur ! La nuit, la fatigue aidant, j'ai des envies de meurtre. Lorsque rarement, je parviens à trouver le sommeil avant lui, j'en arrive enfin à échapper à ses rugissements. Sinon, c'est l'insomnie garantie. Le matin, j'ai la tête comme une citrouille et les yeux prêts à sortir de leurs orbites. Cohabitant avec ma belle famille dans le même petit appartement, je suis condamnée à demeurer dans la chambre et subir les ronflements de mon mari. Un vrai



cauchemar. En ce moment, j'utilise des boules «quies» pour avoir un semblant de répit. Disons que j'ai réduit le tapage de quelques décibels, pas plus», conclut-elle.



Photos : DR

## Tapage nocturne

Dormir sur fond de ronflements, c'est dire adieu aux nuits douces et calmes. Mais les hommes n'ont pas l'exclusivité, même s'il faut reconnaître qu'ils sont plus nombreux à ronfler. On dénombre aussi pas mal d'adeptes parmi nos congénères, bien qu'elles s'en défendent, en général.

## Tahar, victime des apnées du sommeil de son épouse

«Je vis avec une locomotive à vapeur. Le jour, elle a tout d'une femme douce et sereine. Mais la nuit venue, elle se transforme en machine à vapeur ou en vieille cocotte minute pour réfectoire, particulièrement après une journée épuisante. Là, ça devient grave. Et lorsque je la réveille en douceur pour qu'elle mette un terme à son régal, elle nie catégoriquement. Elle soutient qu'elle ne pouvait en aucun cas ronfler, puisqu'elle ne dormait pas encore. Je crois que les femmes acceptent mal d'être traitées de ronfleuses !» Une chose est sûre, la plupart des foyers comptent au moins un ronfleur.

## Amine, 25 ans, se souvient encore du temps où il partageait sa chambre avec son frère jumeau

«Je passais mes nuits à faire des allers-retours vers son lit, collé à l'autre bout du mur. Au lieu de dormir, j'occupais en fait mon temps à redresser son

oreiller, siffler, ou le secouer, pour essayer de calmer ses ardeurs de ronfleur invétéré et tenter ainsi de négocier quelques heures de sommeil. Entre deux vrombissements, il s'excusait, s'arrêtait deux minutes et reprenait de plus belle sa partition. Une vraie techno-parade de chambre.

Pour trouver la paix et ne plus arriver en retard à l'université, j'ai dû céder, en troquant mon lit contre l'incommodant divan du salon. Inconfortable, mais... tranquille.»

## Farida, 29 ans, en quadriphonie

Partir en vacances avec des ronfleurs et être obligé de partager le même espace, c'est la galère. En bouclant sa petite valise, Farida frétilait de bonheur. Elle allait passer une semaine avec sa bande d'amis à Ghardaïa, dans une palmeraie à l'intérieur d'une demeure millénaire. La vacancière était loin de se douter que son séjour allait être gâché par des... ronflements. En fait, ces pétarades nocturnes, elle ne les avait jamais vécues.

Chez cet enfant unique, papa et maman ne ronflent pas, quand bien même, à la maison, elle a sa propre chambre, explique-t-elle. «Dans cette magnifique résidence de Ghardaïa, il n'existait pas de chambres individuelles. C'était une grande surface, avec un

puits de lumière au centre. Des lits y avaient été dressés pour chacun de nous.

Ce qui conférait à cette maison une agréable atmosphère de camaraderie, de complicité et de sécurité. Mais une fois la tête sur l'oreiller et les lumières éteintes, l'orchestre philarmatique démarre. Et bien entendu, comme nous étions nombreux, la cacophonie était en mode quadriphonique. Ça ronflait à qui mieux mieux, une sorte de musique techno décomposée. Je me bouchais les oreilles, entassais un coussin... puis deux, sur la tête, mais le marteau-piqueur bombardait toujours plus mes délicats tympans. Plus bizarre, encore, c'est que j'avais l'impression d'être la seule à ne pas faire partie de l'ensemble musical. Pas avec la même intensité, mais, tout le monde ronflait. Le matin, mes amis étaient tous frais et dispos.

Les nuits suivantes, j'essayais de m'endormir avant eux, mais ça ne fonctionnait pas toujours. Je suis rentrée chez moi, épuisée de ma semaine de vacances.

La prochaine fois, je m'assurerais de la disponibilité de chambres individuelles, avant de tenter une aventure en groupe !» «Les nuits semblent longues dans la solitude», dit un proverbe chinois. Mais aller jusqu'à mettre un ronfleur dans sa chambre... ■

## ATTITUDES

Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## «Arc-en-ciel»

Saliha, cette jeune femme, le visage livide, les yeux cernés, traîne la jambe en faisant les cent pas dans le couloir du service de médecine interne d'un hôpital de la capitale. Elle y séjourne depuis un mois pour une exploration, suite à une phlébite. Mais Saliha prend son mal en patience, et fait de son séjour une petite cure de santé. Une maniaque de la propreté ; bien que l'hygiène soit irréprochable et la nourriture bonne, Saliha préfère les repas que lui apporte tous les jours sa belle-mère. S'étant liée d'amitié avec sa voisine de chambre, elle lui offre discrètement tous les matins la brioche servie au petit-déjeuner et lui emprunte sa petite résistance pour préparer son café. Et c'est elle qui fait son lit après avoir soigneusement aéré couverture et draps. Ces derniers sont parfaitement tirés, dignes d'un lit de nouvelle mariée. Saliha, ce boute-en-train, a gagné la sympathie de ses congénères. Elle compatit avec toutes les malades du service et elle répond toujours présent pour prêter son joli sucrier en céramique tiré tout droit de son vaisselier ou encore son sèche-cheveux. Sans verser dans le

commérage ni dans le dénigrement, elle connaît le mal de chacune des malades et parfois commente leurs déboires, comme ceux de Malika, cette jeune fille de 24 ans qui souffre d'hypertension artérielle après que son père eut convoqué en secondes noces suite au décès de sa mère. «Je l'ai entendu la dernière fois, après un pic, lui en vouloir : «C'est à cause de lui que je suis là». Ah ! les hommes, ils sont tous pareils, une de perdue, dix de retrouvées.

Il n'a pas attendu six mois. Je la comprends. Je souhaite qu'elle trouve chaussure à son pied, comme ça elle sera tranquille.» Saliha se fait un point d'honneur à soigner sa tenue, les cheveux propres, ramassés en queue de cheval, un joli pyjama aux tons pastel toujours assorti à ses mules, et une robe de chambre rayée aux couleurs chatoyantes. D'ailleurs, certaines malades avec lesquelles elle est devenue complice, pour la taquiner, l'ont affublée du sobriquet «L'arc-en-ciel», ça l'amuse plus que ça ne la vexé ; et elle s'en est accommodée. «Que voulez-vous, je déteste les couleurs sombres.» Saliha passe de chambre en chambre,

s'enquiert de l'état de santé de chacune. Après un bonjour et les trois rituelles bises : une, sur chaque joue, la troisième sur le front, auxquelles ont droit les plus âgées, elle prend place au pied du lit. «Alors, ça s'est bien passé l'examen du scanner ?

Il ne faut surtout pas t'impatisser, les résultats sont longs, estime-toi heureuse, tu as pu avoir ton rendez-vous très vite.» Elle quitte la chambre et se dirige vers une autre. «Tu fais tes valises, Zohra, ça y est, tu rentres au bercail ? Bon retour parmi ta famille. Moi, c'est reporté. Mon médecin n'a pas signé mon billet de sortie. Mon TP est à 100. On me garde jusqu'à ce qu'il baisse, ce sont mes deux garçons qui seront déçus.»

Saliha est interrompue par une voix qui l'appelle. «Arc-en-ciel, tu peux venir, une minute ?» «Oui, j'arrive.» C'est Malika, qui, fraîchement sortie de la douche, la chevelure enturbannée lui demande son sèche-cheveux. «Bien sûr, je te l'apporte.» Malika, un peu confuse, «peux-tu me faire un brushing ?»

- Bien-sûr. Tu vas où ? Malika éclate de rire. «Je passe mon éco-cœur demain. Je ne vais tout de même pas y aller comme une chiffonnière !» Après la séance coiffure, Saliha se rappelle tout à coup qu'elle devait donner un peu de café à la mère (garde-malade) de cette jeune maman de 23 ans victime d'un accident vasculaire cérébral, quelques jours après son accouchement. Elle est là depuis

plus d'un mois. Elle en profite pour avoir de ses nouvelles. Ratiba est clouée au lit, les yeux rivés au plafond. «Aujourd'hui elle n'a pas le moral, elle n'a pas mangé grand-chose. Son mari devait venir la voir, il a appelé pour s'excuser. Je crois que c'est cela qui l'a rendue malheureuse.» Saliha en a les larmes aux yeux. Elle retourne dans sa chambre, jette un coup d'œil sur son téléphone. «Il est 19h, le dîner va bientôt être servi.» C'est aussi le moment où règne une agitation particulière. Les gardes-malades entrent en scène, et dans un va-et-vient incessant, entre le couloir et les chambres, s'affairent à préparer les couverts et à «mettre la table».

Le dîner arrive. Ce sont les rares instants où on ferme la porte de sa chambre pour manger dans le calme et la discrétion. Saliha a eu droit aujourd'hui à une bonne *chorba bidha*. Elle invite sa voisine à la partager avec elle. Le calme ne durera pas longtemps puisque, à présent, c'est le branle-bas-de-combat, pour débarrasser les tables, laver et ranger la vaisselle. La nuit, c'est le moment que redoute le plus Saliha car elle a du mal à trouver le sommeil, entre les voix qui portent des veilles de nuit, et certaines malades qui ne trouvent pas le sommeil, laissent la télévision en veille toute la nuit, oubliant que c'est quand même un hôpital. Heureusement, elle a ses stop-bruit. Et demain, est un autre jour pour «L'arc en ciel» ! ■