Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 162

soirmagazine@yahoo.fr

L'ENTRETIEN DE LA SEMAINE

«Beaucoup estiment qu' il n'y a pas de satiété si la quantité de pain consommée est réduite»

Dr Zerouala Mohamed-Tahar, médecin généraliste et auteur de plusieurs livres autour de la diététique, évoque dans cet entretien la place qu'occupe le pain sur la table algérienne. Il esquisse, de même, la relation qu'entretiennent les Algériens avec cette baguette.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Une bouteille à la mer

Je m'appelle Youcef. J'ai été éboueur à Alger pendant plusieurs années. Je l'ai été aussi sous d'autres cieux. Éboueur est le nom générique donné à tous ceux qui travaillent dans le domaine de la propreté, ou si vous préférez celui des ordures. En algérien, on dit zebbel *en appuyant bien sur la dernière syllabe pour marquer la péjoration ; ça veut dire ordurier. Mais rassurez-vous, je n'ai rien d'obscène.*

VOYAGE CULINAIRE

Chribet Ezembaâ

Nous allons découvrir ensemble une recette que j'ai sortie des oubliettes et, croyez-moi, c'est vraiment le mot. Il s'agit d'une soupe très simple pour ce qui est de sa préparation mais qui n'en est pas moins rustique grâce à la plante-légume qui la compose. Il s'agit des jeunes pousses, kassat *ou* hbel *avant maturation (chayottes).*

Lire en page 13

Les Algériens et le pain, une relation sacrée

Que représente le pain pour les Algériens ? Quelle relation entretiennent-ils avec lui ? Quelle place occupe-t-il lors des repas ? Témoignages.

Par Sarah Raymouche

Photos : DR

Rafika, 33 ans, cadre dans une entreprise publique : «Un plat sans pain est impossible !»

Dans un éclat de rire franc et sincère, Rafika déclame presque son amour pour le pain. «C'est vraiment important pour moi de manger du pain durant les différents repas de la journée. Que ce soit pour le petit-déjeuner, le déjeuner ou le dîner. Le pain est important pour moi. Vous savez, si je n'en mange pas, je me dirai que j'ai encore faim. Et cela se voit dans ma taille. Je suis assez grosse.» Qu'il soit traditionnel ou industriel, elle l'aime tel quel.

«C'est vrai qu'à certaines périodes de l'année il y a une préférence pour le pain traditionnel. C'est le cas notamment pour le mois de Ramadhan. Vous savez, j'échoue constamment dans mes régimes parce qu'il faut se priver de pain. Personnellement, je ne pourrai jamais m'en passer.»

Yasmine, 22 ans, célibataire : «Le pain, c'est sacré !»

«Je vais répondre à vos questions par un geste que nous avons appris à faire depuis que nous sommes petits. Et même maintenant, adulte, je me surprends à le faire. Vous vous rappelez lorsqu'un bout de pain tombe par terre, on nous apprend à l'embrasser et à le mettre contre notre front.

Ce geste, je pense, résume à lui seul l'importance et le caractère sacré du pain dans notre culture», a, de prime abord, expliqué Yasmine, jeune célibataire rencontrée dans un hypermarché. Et de poursuivre : «Mais maintenant, c'est vraiment étrange, il y a du pain jeté parterre. Des sachets entiers remplis de pain à même le sol. Beaucoup de parents ont répété à leurs enfants de ne pas manger le pain de la veille. Maintenant, ils vous disent : on ne mange pas «*essabah*». Et pire encore, ils enlèvent la mie de pain et la jettent. Vous savez, j'avais des voisins qui achetaient tous les jours du pain. Et chaque matin, leur père mettait de grands sachets sur le palier en attendant qu'une personne les ramasse. Heureusement qu'il y avait pas loin de chez nous un vieux qui élevait des moutons. Il faisait sa ronde pour tout collecter.

Ce rythme a duré pendant plusieurs années jusqu'à ce qu'un jour leur mère décide de congeler le pain et de n'en sortir que la ration dont ils ont besoin. Et en plus avec le micro-onde, ils peuvent le décongeler beaucoup plus facilement.»

Pour Yasmine, la relation qu'ont les Algériens avec le pain est sacrée. «Il faut que nous puissions garder cela dans nos esprits et le transmettre aux générations futures.

Ce n'est pas la somme d'argent que nous avons qui est sacrée mais plutôt le pain que nous gagnons et que nous mangeons.»

Nadia, mère de trois enfants : «Je le donne aux ramasseurs de pain rassis»

«J'ai pris l'habitude de ne plus m'inquiéter quand il me reste du pain. J'ai bonne conscience, je me dis que je contribue au gagne-pain de ceux qui le ramassent», se contente de dire Nadia, mère au foyer. Et d'ajouter : «Je ne savais pas qu'il y avait des ramasseurs de pain ici. Je les ai découverts après mon premier accouchement. Après la naissance de ma première fille, j'ai dû abandonner mon poste de travail et j'ai constaté qu'il y avait ce genre de personnes qui passaient pratiquement chaque matin sous les balcons et criaient «pain sec, pain sec». Avant, je devais prendre ce sachet avec moi dans l'échoppe d'un Mozabite. Je le faisais, comme me l'a appris ma mère, discrètement, pour ne pas être vue par les voisins et être considérée comme gaspilleuse. Nous allions le soir dans son magasin et donnions notre sachet avant de filer très rapidement.» Mais pour elle, cette discrétion n'a plus cours. «J'ai la conscience tranquille maintenant. Je ne me sens plus coupable. Avant, j'essayais de récupérer le plus possible de pain rassis en réalisant des recettes ou en le grillant tout simplement. Mais depuis que j'ai des enfants, je n'ai plus le temps de m'en occuper.» De la récupération reste, en tout état de cause, son mot d'ordre.

> **«Si je n'en mange pas, je me dirai que j'ai encore faim. Et cela se voit sur ma taille. D'ailleurs, j'échoue constamment dans mes régimes parce qu'il faut se priver de pain. Personnellement, je ne pourrai jamais m'en passer.»**

El-Hadi, père de trois enfants, profession libérale : «Le pain prend toute sa valeur durant le mois de Ramadhan»

«Le pain est important, oui. Mais il l'est encore plus durant le mois de Ramadhan. Vous savez, je me suis habitué à ne manger que le pain traditionnel, el matloue, durant le mois sacré. Ma mère, chaque jour que Dieu faisait durant ce mois, en fabriquait. C'était tout un rituel pour elle. Cela lui prenait des heures.

A la rupture du jeûne, le bon matloue tout chaud était un véritable délice. Depuis que je suis marié, mon épouse a pris le relais. Et je pense qu'elle n'a pas vraiment le choix», explique El-Hadi en riant. Il relève que la modernité a cependant fait son entrée dans la fabrication de ce pain. «Ma mère avant passait des heures à pétrir le pain. Maintenant, il y a le pétrin, il réduit de moitié le travail. Mais c'est toujours aussi bon. Au-delà du pain traditionnel, il y a différents pains qui deviennent très prisés durant cette période. Tous les Algériens deviennent des spécialistes. Il y a même des bagarres autour du pain. Moi, je dirais attention, touche pas à mon matloue !» ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Adieu, Loulou !

«C'est la fin de ma vie», ce sont là les dernières paroles que Loulou avait prononcées quelques heures avant de rendre l'âme. «Mamie s'est éteinte paisiblement, aujourd'hui à 12h45, entourée de sa plus proche famille. Nous avons beau nous préparer, nous attendre à cet instant, l'émotion n'en est pas moins forte. Je ne veux pas m'éterniser plus longuement sur ce message, avant que les larmes ne recouvrent mon clavier», nous écrivait Lucas, son petit-fils.

Elle s'en est allée dans la sérénité entourée des siens, dans sa maison avant que «la douleur ne soit trop forte». Elle ne souhaitait pas subir d'acharnement thérapeutique. C'est aussi le souhait de Georges, son époux, ses deux filles Jasmine et Katy ainsi que ses trois petits-enfants Thibaud, Manon et Lucas. Son vœu fut exaucé. Elle est partie sans bruit un 23 février. La progression de son mal fut foudroyante, selon Georges. Les médecins lui avaient annoncé que sa maladie avait terriblement progressé. Loulou avait accueilli cette annonce avec un calme déconcertant. «Je sais bien où j'en suis depuis longtemps, je sais lire des analyses», leur avait-elle répondu.

«Mami dormait depuis plusieurs jours dans le salon sur un lit médicalisé tourné vers le jardin avec papi à ses côtés sur le canapé. Il ne la quittait plus. La journée, elle est consciente et éveillée, bien qu'elle se repose par moments, nous pouvons discuter ensemble et elle aime beaucoup le jus d'orange que papi lui préparait plusieurs fois par jour.

Les cachets contre la douleur lui permettent de tenir encore quelques jours mais nous sommes conscients que la situation ne va pas durer longtemps.»

Georges, ce grand ami de l'Algérie, ne consultait plus ses mails et n'ouvrait plus l'ordinateur car il était aux côtés de la compagne de sa vie qu'il voyait partir.

Le chagrin le torture mais le courage l'habite. Il l'accompagnera jusqu'à ce qu'elle ait rendu l'âme.

Georges me donnait régulièrement des nouvelles de son épouse. Je ne l'ai pas rencontrée, mais j'avais l'impression de la connaître. Une femme toute bonté et tout courage. A travers ses écrits, je sentais que l'amour, l'affection et l'attention qu'a le septuagénaire pour Loulou n'avaient pas pris une seule ride. Avant de se consacrer pleinement à elle dans les derniers moments de sa vie, et avant de décider de mettre de côté sa messagerie, je me souviens d'un message très touchant qu'il m'avait envoyé et qui témoigne de son attachement à cette femme qui sans nul doute fut exceptionnelle. Il m'écrivait : «Tout en me préparant pour une nouvelle journée qui va encore passer trop vite ; trop vite pour moi, pas pour mon épouse car les jours sont toujours longs quand on est hospitalisé et les nuits c'est encore pire.

Heureusement, la clinique permet que je lui tienne compagnie de 11h30 (après les soins) à 21h. Cela me permet de l'aider aux deux repas principaux, mais elle n'a pas grand appétit, alors je varie un peu le menu avec des fruits frais et du jus d'oranges qui ont poussé au soleil, même si elles finissent de mûrir en France. A cette saison, on trouve aussi de belles mandarines et clémentines.

J'ai raté votre chronique, mais je devrais la retrouver demain en passant par les archives du journal.»

Adieu, Loulou ! Repose en paix. ■