

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir

Numéro 181

soirmagazine@yahoo.fr

**MANGER SAIN****Les intoxications alimentaires**

Le Ramadhan de cette année est tombé en pleine saison des grandes chaleurs, la température est donc très favorable aux intoxications alimentaires si on n'est pas suffisamment vigilant. Ces intoxications peuvent conduire à des états très graves. Suivons les conseils du Dr Zerouala pour nous éviter des conséquences fâcheuses.

Lire en page 12

**SCÈNES DE VIE****L'accident**

La quarantaine passée, Settoute, la veuve d'El Mounchar, sortait du même moule que son défunt mari. Elle aussi ne me portait pas dans son cœur. Chaque fois que je la croisais dans le hall, elle me plantait son regard dans le visage comme si j'étais son ennemi juré.

**VOYAGE CULINAIRE****Chribet el foul, une soupe du terroir**

Nous allons ressortir des oubliettes une vieille recette de notre patrimoine culinaire si riche pour raviver les mémoires endormies et partager un plat si simple, mais ô combien savoureux et exquis.

Lire en page 12

# Ramadhan et Aïd portent-ils le coup de grâce à nos vacances ?

Comme chaque année, le Ramadhan, période réputée budgétivore, a torpillé les budgets des ménages. Les dépenses de l'Aïd ont porté le coup de grâce aux portefeuilles déjà éprouvés par cette grande saignée. Mis sous perfusion, les comptes bancaires sont à l'agonie. Pourtant, l'été est bel et bien là avec ses appels au farniente, au repos, aux voyages et à l'évasion. Les Algériens ont-ils gardé une petite poire pour la soif ? Ont-ils réussi à épargner quelques sous pour aller se dorer au soleil, crapahuter en montagne ou visiter des sites culturels sous d'autres cieux ? Ou devront-ils se contenter des quatre murs de leur maison pour tout horizon ? Témoignages des uns et des autres.

Par Soraya Naili

Nora, 45 ans

«Des vacances pour moi et ma smala cette année ? Je ne pense pas ! (Rires). Ramadhan et Aïd se sont acharnés sur moi, ne faisant qu'une bouchée de toutes mes économies. Pendant le Ramadhan, j'ai eu régulièrement des invités à ma table. Mine de rien, l'argent file vite. Viande, légumes, fruits... tout est cher. Vraiment trop ! Et dire que bientôt, il faut penser aux achats de la rentrée ! Je suis pourtant consciente que mes enfants ont besoin de changer d'air avant d'entamer une nouvelle année scolaire. Mon mari et moi pourrions leur offrir, tout au plus, deux ou trois journées en piscine ou en bord de mer. Même ces sorties ne sont pas données. Quitte à nous serrer la ceinture sur le budget alimentaire, nous allons faire cet effort afin de leur permettre de s'aérer la tête et de s'amuser un peu.»

Issam, 47 ans

Les dépenses du mois sacré m'ont laissé sur la paille. Ma femme n'étant pas active, je suis seul à subvenir aux besoins de ma famille. Comme l'été dernier, nous allons avoir recours au système «D» : aller squatter chez la famille au bled, pendant une semaine. Les enfants vont encore râler car il n'y a ni piscine ni plage là-bas ! Mais, bon on n'a pas le choix. C'est cela ou rien du tout. S'offrir des vacances dans un complexe touristique ou dans un autre pays coûte un bras, surtout quand Ramadhan, Aïd et rentrée scolaire s'enchaînent. Pour moi, l'essentiel est de faire une petite coupure, s'arracher de son environnement habituel et voir un autre décor !»



«Les multiples dépenses relatives au mois de Ramadhan nous ont mis sur la jante. Mes économies ont fondu comme neige au soleil. Il y a l'Aïd ensuite. Il faut acheter des vêtements neufs à mes deux enfants et racler les fonds de tiroirs pour la préparation des gâteaux. Aller en vacances, je n'y pense même pas.»

Hanane, 32 ans

«Je travaille dur toute l'année et je fais en sorte d'économiser assez d'argent tous les autres mois afin de m'offrir des vacances à l'étranger. Je suis encore célibataire et je n'ai pas de famille à charge. Raison de plus pour en profiter. J'ai programmé d'aller une semaine à Barcelone avec



des amis en août et je trépigne déjà d'impatience rien qu'à cette idée.»

Riad, 43 ans

«Chaque année, j'embarque ma femme et mes deux enfants pour aller passer des vacances en Tunisie. Le rapport qualité-prix est très intéressant pour profiter de belles formules de séjours dans des

hôtels touristiques pieds dans l'eau. L'attaque terroriste de Sousse ne m'a pas découragé. Il ne faut pas céder à la peur. Comme chaque été, ma famille et moi voyagerons en voiture afin d'économiser les prix des billets. Nous avons déjà effectué nos réservations dans un bel hôtel à la station balnéaire de Hammamet. Certes le mois de Ramadhan a été ruineux sur le plan budgétaire. Mais ma femme et moi avons pris nos précautions en mettant chaque mois un peu d'argent de côté. Cette parenthèse estivale est plus que nécessaire pour se requinquer le moral avant de reprendre le chemin de la rentrée.

Nabila, 39 ans

«Les multiples dépenses relatives au mois de Ramadhan nous ont mis sur la jante. C'est fou ce que des repas améliorés avec viandes et tutti quanti coûtent chers chez nous. Mes économies ont fondu comme neige au soleil. Il y a l'Aïd ensuite. Il faut acheter des vêtements neufs à mes deux enfants et racler les fonds de tiroirs pour la préparation des gâteaux. Aller en vacances, je n'y pense même pas. Chez nous, c'est un luxe que seule une minorité de privilégiés peut se permettre. Tant pis, ce sera des promenades en ville, quelques pique-niques en forêt et des jeux dans le square du quartier. A la guerre, comme à la guerre !»

Boucler ses valises pour une destination de rêve n'est pas à la portée de tous, surtout lorsque l'été coïncide avec Ramadhan et Aïd. A chacun de faire preuve d'imagination pour rompre un tant soit peu avec la routine quotidienne. ■

**ATTITUDES**Par Naïma Yachir  
naiyach@yahoo.fr

## Malaise

Nassima panique. A quelques jours de l'Aïd El Fitr, elle n'a toujours pas acheté les vêtements pour Merzak, son petit bout de chou de sept ans, et la petite Naila qui va sur sa cinquième. Cette maman est réputée pour son coup de barre légendaire après le f'tor. Elle est carrément à ramasser à la petite cuillère. Le seul moyen est de faire ses emplettes la journée.

Prévoyante, elle se lève tôt, prépare son dîner, fait son ménage, prend sa douche, puis confie ses enfants à sa voisine. Jusque-là rien d'extraordinaire, sauf qu'à l'extérieur, il fait 38 degrés à l'ombre. Nassima n'en a cure. Ce n'est pas la chaleur qui va la dissuader. Il faut que ses deux gamins aient, comme tous

les autres, leurs nouveaux habits.

Il est dix heures et le soleil tape à faire cuire un œuf. Un vent chaud, tel un chalumeau lui brûle le visage. Nassima attend un taxi. Le visage ruisselant, elle s'évente en espérant ne pas s'éterniser à la station. Elle finit par sauter dans le taxi après une bonne demi-heure d'attente.

Arrivée au centre-ville, elle arpente haletante les rues commerçantes.

La gorge sèche, la langue pâteuse, elle presse le pas et entre dans le premier magasin en quête de fraîcheur, et s'y réfugie, le temps de reprendre son souffle. Elle n'a pourtant rien à faire dans cette boutique de vêtements pour hommes. Elle s'éponge le visage devenu rouge sang, fait mine de choisir

quelques articles, puis quitte les lieux. Dehors, le contraste de température la choque. Elle commence à ressentir de fortes douleurs à la tête. Mais elle continue le lèche-vitrine. Elle fait deux, puis trois magasins, arrive enfin au quatrième elle ne sent plus ses jambes. Elle reprend vie.

Le froid de la climatisation lui donne un coup de fouet. Elle trouve enfin son bonheur. Ça y est Naila et Merzek ont leurs tenues. Elle passe à la caisse puis s'empresse de sortir. Elle hèle un taxi, mais il ne s'arrête pas. Elle se dirige alors vers la station de bus, mais avant elle a une petite trotte à faire. Elle est en nage, sa bouche est asséchée elle ne peut plus avaler sa salive, elle suffoque, ses jambes ne la supportent plus. Elle résiste et poursuit son chemin, quand tout à coup elle titube et tombe. Une foule l'entoure. «Vite de l'eau !» On l'évente, l'asperge d'eau. Une femme s'écrie :

- Mais donnez-lui à boire !

Un homme la fixe :

- C'est rien, l'eau la rafraîchira, elle ne va pas gâcher son carême. D'autres ne sont pas d'accord, les «fatawate» vont bon train pendant que la malheureuse est toujours inconsciente. Du groupe en plein négoce qui décide du sort de Nassima, un homme d'un certain âge surgit une bouteille à la main :

-Arrêtez vos balivernes et appelez plutôt une ambulance !

Il lui donne quelques gorgées d'eau qui la désaltèrent, elle ouvre les yeux, regarde tous ces gens autour d'elle. Elle ne comprend rien. Elle se relève honteuse, ajuste son foulard et murmure :

- Mais qu'est-ce qui s'est passé ? Où suis-je ?

Son sauveur lui répond :

-Ce n'est rien vous avez eu un malaise, une ambulance va vous conduire à l'hôpital.

-Non, ce n'est pas la peine, je me sens mieux, je vous remercie. Je vais prendre un taxi, mes enfants m'attendent.

Elle prend ses jambes à son coup puis disparaît. «Mon Dieu, quelle honte ! Si mon mari l'apprenait...» ■